

Wir kommen
zu Ihnen und Ihrem Team
oder Sie kommen mit Ihrem Team zu
uns nach Aalen in den Yogaraum.



Der Raum bietet Platz für
12 Personen. Umliegend können in der
Mittagspause einige Restaurants
besucht werden.

Wir arbeiten mit einem
ganzheitlichen Ansatz:
Alles was wir verstandesmäßig
aufnehmen, wird erst in unser
Handeln integriert, wenn es auch
körperlich erfahrbar gemacht wird.

Unsere Workshops sind auf
das konkrete Handeln
im Alltag ausgerichtet.

Uta-Maria Steybe
uta.steybe@web.de
Tel 0173 6913430

Margit Kreuzer
info@margitkruzer.de
Tel 07361 975198

Die Kosten werden nach
Absprache festgelegt.

Resilienz für mich und mein Team



Theorie und Praxis

mit
Uta Maria Steybe
und
Margit Kreuzer



Uta-Maria Steybe
Diplom-Sozialpädagogin
(Universität Tübingen) mit
langjähriger Expertise in
kommunalen Prozessen zu Gender,
Integration und Partizipation.
Sie arbeitet als Gesellschafterin
des Instituts für
Kompetenzentwicklung (IKOM)
Stuttgart insbesondere zur Team-
und Organisationsentwicklung



Margit Kreuzer
Atempädagogin fhg Tirol,
Yogalehrerin BDY/EYU
Leitung Yogaraum Aalen
Yogakurse und Einzelunterricht,
Anleitung zum kreativen
Schreiben,
Kurse in öffentl. Einrichtungen
und Firmen
im Rahmen des BGM

Uta-Maria Steybe beschreibt
Grundlagen der Resilienz und zeigt
auf, wie Ihr Alltag resilient
bewältigt werden kann. Dabei hören
Sie zwar nicht die Story vom Pferd -
wohl aber die Geschichte vom
Känguru und was das Känguru mit
Resilienz zu tun hat....

Der Vortrag gliedert sich in
drei Teile:

- Resilienz – was ist das überhaupt?
- Was macht Menschen resilient?
 - Resilienz im Team

Margit Kreuzer bietet Übungen an,
die unterstützen die Resilienzfaktoren
zu erleben und zu stärken.
Resilienz braucht eine Balance
zwischen Autonomie und
Verbundensein. Zu viel im ICH,
kann den Blick auf das WIR verlieren.
Und zu viel WIR, kann das ICH
verlieren. Diese Balance kann
erfahrbar gemacht werden.

Kurselemente:

Körper- und Entspannungsübungen,
Methoden des kreativen Schreibens