

## **Kursangebot**

### **In Balance bleiben: Achtsamkeit als Kraftquelle im Kita-Alltag**



#### **Liebe Kolleginnen und Kollegen,**

inmitten des oft hektischen KiTa-Alltags bleibt kaum Zeit, um innezuhalten und durchzuatmen. Doch gerade in diesem anspruchsvollen Feld ist es wichtig, auch auf sich selbst zu achten. Unser Achtsamkeitstag bietet Ihnen die Möglichkeit, für einen Moment aus dem Trubel auszusteigen und sich ganz auf sich selbst zu konzentrieren.

In diesem Workshop bekommen Sie vielfältige Impulse um

- Resilienz und Gelassenheit kultivieren zu können,
- nährende und freudige Momente intensiver wahrzunehmen,
- geschickter mit Belastungen und schwierigen Gefühlen umzugehen,
- Grenzen zu erkennen,
- im Alltag kleine Inseln der Ruhe zu schaffen und freundlicher zu sich selbst zu sein.

Die Referentin Victoria Norton ist selbst Pädagogin, erfahrene Achtsamkeitslehrerin und Autorin. Die Arbeitsweise ist interaktiv, praktisch und humorvoll. Der Tageskurs wird an zwei verschiedenen Standorten angeboten.

#### **Termin 1: Bremen-Mitte**

**Wann:** Donnerstag, 24. April 2025, 09:00Uhr bis 14:00Uhr

**Wo:** Etage am Bremer Hbf., Bahnhofstraße 12, 28195 Bremen

**Anfahrt öffentliche Verkehrsmittel:** verschiedene Busse und Bahnlinien, Haltestelle Hauptbahnhof Bremen

**Anfahrt PKW:** Es stehen Parkmöglichkeiten am Breitenweg, am Güterbahnhof Bremen oder in den Parkhäusern in der näheren Umgebung zur Verfügung

**Hinweis:** Kaffee, Tee und Wasser werden gestellt. Bringen Sie sich bitte selber etwas zu essen für die gemeinsame Frühstückspause mit

## **Termin 2: Bremen-Nord**

**Wann:** Mittwoch, 7. Mai 2025, 09:00Uhr bis 14:00Uhr

**Wo:** Kinder- und Familienzentrum Kapitän-Dallmann-Straße 5-11, 28779  
Bremen

**Anfahrt öffentliche Verkehrsmittel:** Nordwestbahn RS1, Haltestelle Bremen-  
Mühlenstraße

**Anfahrt PKW:** Parkmöglichkeiten stehen auf dem Rossmannparkplatz an der  
Weserstrandstraße zur Verfügung

**Hinweis:** Bitte bringen Sie sich selber Getränke und etwas zu essen für die  
gemeinsame Frühstückspause mit

**Anmelden** können Sie sich für einen der Termine **bis zum 4. April 2025** bei  
Maike Massarczyk ([maike.massarczyk@kita.bremen.de](mailto:maike.massarczyk@kita.bremen.de)). Die Plätze sind  
begrenzt. Das Angebot ist Arbeitszeit. Wichtige Informationen erhalten Sie via  
Mail. Bitte geben Sie daher eine Mail-Adresse an, über die Sie erreicht werden  
können.

**Ich freue mich auf Ihre Anmeldung!**

Viele Grüße

Maike Massarczyk  
Betriebliches Gesundheitsmanagement