Griaß ench!

Ich heiße Priska Retter und komme aus dem Außerfern in Tirol. Neben meiner über 25-jährigen Arbeit als Elementarpädagogin bin ich viel in der wunderbaren Natur unterwegs und habe in den letzten Jahren einige Ausbildungen im Bereich Stressprävention gemacht. Um das „Selbstgefühl“ und die Verbindung zu uns und unserer Natur zu erhalten, zu fördern oder wiederzufinden, lasse ich in meine Arbeit mit meinen mir anvertrauten Sprösslingen viele Übungen und Spiele aus der Kinderyogapädagogik bzw. aus dem Mental- und Atemtraining einfließen. So helfe ich nicht nur den Kindern, sondern auch mir und meinen Mitmenschen den so oft stressumwobenen Alltag etwas einfacher zu bewältigen. Über NATOPIA biete ich auch Naturführungen in den Volksschulen an. Weiters könnt ihr mich auch über die PHT und KPH im Bereich Fortbildungen entdecken mit Themen wie:

Breathwork – gezielter Einsatz verschiedenster Atemtechniken im Alltag und bei der Arbeit mit Kindern - verbunden mit Bewegung, „Aktivierungs – Kicks“, „Cooldowns“ und Kinderyogaeinheiten

Beschreibung:

Inhalt:

- Kurze Aktivierungsübungen und „Cooldowns“ für Kinder als Zwischenübungen und „Verschnaufpausen“, um die Konzentration zu fördern oder aktivere Kinder wieder mehr zur Ruhe zu bringen
- Spielerische Kinderyogaeinheiten mit Stundenbildern der Jahreszeit entsprechend– gleich in Kindergarten und Volksschule umsetzbar
- Stärkende Atem- und Achsamkeitsübungen für PädagogInnen für mehr Gelassenheit und Energie im Alltag
- Gezielte Breathwork-Techniken für ein besseres Wohlbefinden, Gesundheit, Stressprävention, Stressabbau vor Prüfungen

Ziel:

- Was braucht mein Körper – Zentrales Nervensystem spielerisch aktivieren, beruhigen
- Kopf wieder frei bekommen – wissenschaftlich nachgewiesene, gesundheitsfördernde Breathwork-Übungen
- Mentaltraining
- Hintergrundwissen zu einzelnen Körperübungen und Asanas – wie und warum sind sie effizient, Haltungsschäden und Atemdefiziten wird vorgebeugt
- Kinder:
  - verbinden sich mehr mit ihrem Körper, lernen ihn zu schätzen und zu lieben und achten somit auch mehr auf ihr Umfeld, Mitmenschen, Umwelt …
  - spüren besser ihre eigenen Grenzen, Bedürfnisse - Was brauch ich, was fehlt mir?
  - Selbsterforschung, Selbstverantwortung
  - Prävention – seinen Körper schützen, andere schützen
  - immunstärkend… und viiiiiel mehr…

Referentin: Priska Retter
(Elementarpädagogin, Sprachförderpädagogin, Dipl. Naturführerin, Dipl. Atem- und Meditationslehrerin, Fitnesstrainerin, Mentaltrainerin, Gesundheitscoach nach Ayurveda, Yogalehrerin, Kinderyogalehrerin, Breathwork Master)

Ich biete auch in meiner Umgebung gesundheitsfördernde Atemsessions verschiedenster Art für Erwachsene an. Bei Interesse oder Fragen, gerne bei mir melden:

priska.retter@outlook.com

Bleibt verbunden!

Ganz liebe Grüße

Priska ☺