

Fortbildung

A9 Kleine Achtsamkeits- und Entspannungsübungen (für dich und deine Gruppe)

Auszeit fällig! Das alltägliche Hamsterrad, die ständige Spirale von Stress und Anforderungen mal hinter sich lassen... In diesem Seminar lernst du einfache und wohltuende Übungen kennen, wie du zu mehr Abstand im Alltag sowie zu innerer Balance und Ruhe finden kannst. Erlebe wieder alle Sinne ganz aktiv und genieße den gegenwärtigen Moment mit mehr Freude! Wir praktizieren viele Entspannungsübungen, die dabei helfen, innerlich loszulassen. Ein Seminar, wie ein Kurzurlaub, der sich auch gut in deine Gruppenarbeit übertragen lässt.

Inhalte:

- Aktive Übungen bekannter und bewährter Entspannungstechniken
- Wahrnehmungsübungen, mentale Techniken, Bodyscan
- Achtsamkeitsübungen für mehr Tiefenentspannung

Zielgruppe

Übungsleitende von Gruppen, in der Pflege Tätige sowie alle Interessierten

Termin:

19.09.2024 (Donnerstag)

Ort

Hamburg

Dauer

9.30 - 16.00 Uhr

Preis

120,- Euro

Kursleitung

Caroline Dohmen, Psychosoziale Gesundheitsförderung, Bewegung und Entspannung, Coaching

Weitere Informationen

Swantje Fuchs / Birgit Haß
Tel.: 040-44 13 67