



## „Umgang mit Stress-Gesunde Pause“

Die Anforderungen im Alltag steigen und werden immer mehr zur Überforderung. Wie kann sich der Einzelne physisch und psychisch gesund erhalten und stärken, um dem Alltag gewachsen zu sein. Regelmäßige Ruhephasen und bewusste Pausen wirken Stress entgegen: In Momenten der Ruhe und Entspannung lässt die Anspannung der Muskeln nach, die Herzfrequenz und der Blutdruck sinken, die Atemfrequenz verlangsamt sich. Man kommt innerlich zur Ruhe, wird Stück für Stück wieder gelassener und gelöster. Im Mittelpunkt des Tages stehen Inhalte zur Körperwahrnehmung, Bewegung und körperlichen Entspannung, die helfen können sich gesund zu erhalten. Entspannende Bewegungseinheiten und Atemübungen werden unter Anleitung durchgeführt.

**Zielgruppe:** alle Interessierte, die den achtsamen Umgang mit sich selbst und anderen steigern möchten und Ihre Körperwahrnehmung entdecken und erweitern mögen.

**Dozentin:** Claudia Kiehne (Entspannungspädagogin und Lehrerin für Pflegeberufe))

### **Inhalte:**

- Entspannungseinheiten
- Körperreise
- Atemübungen
- Progressive Muskelentspannung
- Traumreise

Diese Fortbildung bietet die Möglichkeit der Anrechnung von 8 Unterrichtseinheiten zur Rezertifizierung für Praxisanleitende (gemäß § 4 Abs. 3 PflAPrV) und Betreuungsassistenten.

**Termin:** 30.05.2024

**Uhrzeit:** 8.30 –15.30 Uhr

**Kursgebühren:** Euro 130,-

**Veranstaltungsort:** KBZ, Turmstraße 2, 58099 Hagen

Wir erheben bei Rücktritt vor Kursbeginn ab der 6. Woche eine Bearbeitungsgebühr von 25,- Euro.

Bei Absage, die später als 4 Wochen vor Kursbeginn erfolgt, wird eine Ausfallgebühr von 40% der Kosten erhoben.

Bei Abmeldung vor Kursbeginn weniger als 14 Tage wird 80 % der Kursgebühr erhoben.

Volle Kursgebühr bei Abmeldung mit dem ersten Veranstaltungstag. Die Abmeldung muss schriftlich erfolgen.

### **Anmeldung:**

(Diesen Abschnitt bitte **lesbar** ausfüllen und zusenden)

**Name:** \_\_\_\_\_

**Vorname:** \_\_\_\_\_

**Straße:** \_\_\_\_\_

**PLZ/Wohnort:** \_\_\_\_\_

**E-Mail privat:** \_\_\_\_\_

**Tel. dienstl.:** \_\_\_\_\_

**Tel. privat:** \_\_\_\_\_

**Geb. Datum:** \_\_\_\_\_

**Arbeitgeber Rechnungsadresse:** \_\_\_\_\_

**Unterschrift:** \_\_\_\_\_

**Vorgesetzter :** \_\_\_\_\_

Datenschutzerklärung zur Kenntnis genommen