



„Tu dir gut“ 2- Ein weiterer Tag der Selbstsorge

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. Mit „Tu Dir gut“ 2 findet ein weiterer Tag zur Selbstsorge statt. Im Mittelpunkt des Tages stehen Inhalte zur Achtsamkeit, Körperwahrnehmung, Bewegung und körperlichen Entspannung, die helfen können sich gesund zu erhalten. Angeleitete Massagen mit duftenden, ätherischen Ölen werden in Partnerarbeit erprobt und entspannende Bewegungseinheiten werden unter Anleitung durchgeführt. Teilbäder und Peelings fördern die Körperwahrnehmung und wirken entspannend auf den gesamten Organismus.

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
- Achtsamkeitsübungen
- Teilmassagen
- Anwendung ätherischer Öle
- Teilbäder
- Peelings
- 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: 07.11.2024

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.

A n m e l d u n g:

(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