caritascampus

Weitere Informationen und Online-Anmeldung unter www.caritascampus.de

In Balance

Sanfte Körperarbeit für mehr Gelassenheit in Alltag und Beruf

In unruhigen Zeiten, wenn vieles einem Wandel in oft rasantem Tempo unterworfen ist, ist es wichtig, sein Gleichgewicht zu behalten und in Balance zu sein. Dies ist notwendig um auch im beruflichen Alltag den Überblick zu behalten, Klarheit zu erreichen und damit handlungsfähig zu bleiben.

Daher sind die Leitideen des Seminars erden – dehnen – lockern – entspannen.

Einfache Körperübungen fördern

- einen stabilen Stand;
- inneres und äußeres Gleichgewicht;
- Konzentration und Koordination;
- Entspannungsfähigkeit.

Im Seminar ergänzen Hintergrundinformationen zu den Übungen die Körperarbeit.

Eingeladen sind alle Interessierten: sportliche Menschen und Bewegungsmuffel, junge und alte, Menschen mit und ohne körperliche Beeinträchtigungen.

Bitte kommen Sie in bewegungsfreundlicher Kleidung und bringen Rutschesocken oder Gymnastikschlappen sowie eine Decke und ein Duschtuch als Unterlage mit.

Nummer

23224-002

Datum

30.09.2024

Zeit

09:00 - 16:00 Uhr

Ort

FamilienForum Agnesviertel
Weißenburgstraße 14
50670 Köln

Zielgruppen

Mitarbeitende katholischer Einrichtungen und alle Interessierten

Referent/in

Dorothee Kroll
Diplom-Pädagogin
Entspannungspädagogin
Qigong Lehrerin

Teilnehmende (max.)

8

Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen

100.00 €

Normaler Preis für Externe

120.00 €

Bildungspunkte (ECTS)

0.60

Pflegepunkte (RbP)

8.00

Ansprechpartner/in

Heike Lammertz-Böhm

Unterrichtsstunden

8

Material

Bitte bewegungsfreundliche Kleidung, Stoppersocken oder Gymnastikschlappen, Duschtuch als Unterlage für den Kopf und eine leichte Decke mitbringen.