


## Seminarangebot 2021

	<h3><u>Stressbewältigung durch eigenes Achtsamkeitstraining</u></h3>
<b>Seminarbeschreibung</b>	<p>In diesem Seminar bieten wir den Teilnehmenden ein Training der <u>besonderen Art an</u>.</p> <p>Achtsamkeit ist eine innere Haltung die wir im Laufe unseres Lebens leider verlernt haben. Unsere Tagesziele sind häufig, gelassener und zufriedener im Alltag und im Berufsleben zu sein. Vor allem in stressigen bzw. hektischen Zeiten kann man das Gefühl erhalten, dass es kaum Momente der Ruhe gibt.</p> <p>Erfahren Sie in diesem Tagesseminar wie Sie mit mehr Bewusstsein und einer verbesserten Wahrnehmung Ihres Stressempfindens verändern können.</p>
<b>Seminarinhalte</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Körperwahrnehmung – eigene Achtsamkeit auf Ihren Körper</li> <li>• Gefühle und Empfindungen betrachten</li> <li>• Bewusstes und unbewusstes Handeln</li> <li>• alte Gewohnheiten und Prägungen erkennen, verdeutlichen und loslassen</li> <li>• bewusster Umgang mit dem Atem zur emotionalen Selbststeuerung (Pranayama)</li> <li>• Bewegungsabläufe um mentale und körperliche Spannungen auszugleichen</li> </ul>
<b>Seminarziel</b>	<p>Das Ziel dieses Seminars ist es, gemeinsam mit den Teilnehmenden eine bewusstere Wahrnehmung zu sich Selbst und der Umwelt zu entwickeln.</p> <p>Sie erhalten Anleitungen zu Übungen, die auch im Alltag eine gute Möglichkeit zur Stressbewältigung sind.</p>
<b>Abschluss</b>	Trägerbescheinigung
<b>Dozentin</b>	Kerstin Wiesner (zertifizierte Yogalehrerin)
<b>Zielgruppe</b>	Pflegefachkräfte, Pflegehelfer, Betreuungskräfte, Arzthelferinnen, MFAs sowie weitere interessierte Personen
<b>Teilnehmerzahl</b>	Die Teilnehmerzahl ist auf 8 Personen beschränkt.
<b>Seminartermine</b>	08.01.2021
<b>Seminarort</b>	campus MB gGmbH, Neue Straße 26, 26316 Varel
<b>Seminarzeit</b>	09:00 Uhr bis 15:00 Uhr
<b>Seminarumfang</b>	7 Unterrichtseinheiten (1 Unterrichtseinheit = 45 Minuten)
<b>Seminarkosten</b>	65,00 Euro
<b>Sonstiges</b>	Im Preis enthalten sind Getränke und ein kleiner Snack. Eine Matte und eine Decke stehen den Teilnehmenden zur Verfügung.