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.

Nummer

23223-008

Datum

28.08.2023

Zeit

09:00 - 16:00 Uhr

Ort

Tagungs- und Gästehaus St. Georg
Rolandstr. 61
50677 Köln

Zielgruppen

Mitarbeitende katholischer Einrichtungen und alle Interessierten

Referent/in

Dorothee Kroll
Diplom-Pädagogin
Entspannungspädagogin
Qigong Lehrerin

Teilnehmende (max.)

10

Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen

95.00 €

Normaler Preis für Externe

115.00 €

Bildungspunkte (ECTS)

0.60

Pflegepunkte (RbP)

8.00

Ansprechpartner/in

Heike Lammertz-Böhm

Verpflegung

Getränke und Mittagessen

Unterrichtsstunden

0

Material

Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken und eine Decke oder Matte mitbringen.