

## Mit Achtsamkeit gesund und gelassen bleiben

### Yoga, Pilates und Qi Gong zum Kennenlernen (Vertiefungsveranstaltung gemäß PräVO)

Stress kann körperlich und psychisch krank machen. Die Ursachen dafür sind sehr vielschichtig. Zu viel Druck am Arbeitsplatz, Zeitdruck, überhöhte Zielsetzungen, Konflikte mit Kolleg\_innen und so weiter.

In diesem Kurs lernen Sie die Grundlagen dreier wunderbarer Konzepte kennen, die präventiv wirken und Ihnen helfen, gelassen und gesund zu bleiben, in stressigen Situationen Ruhe zu bewahren und Ihrem Körper etwas Gutes zu tun. Alle drei Methoden basieren auf Achtsamkeit. Atem, Bewegung und Imagination werden kombiniert Körper, Geist und Seele - gleichermaßen angesprochen. Dieses Seminar ist für alle geeignet, für Einsteiger\_innen und für Erfahrene. Die vermittelten Übungen können sowohl im Alltag – beziehungsweise Arbeitsalltag – eingesetzt werden, als auch im Rahmen von Gruppenarbeiten oder bei der Arbeit mit Klient\_innen. Sie sind einfach zu erlernen und effektiv in ihrer Wirkung.

- Pilates ist ein wirksames Ganzkörpertraining, das besonders im Bereich der Tiefenmuskulatur wirkt und die Haltung verbessert.
- Qigong ist eine Art „Meditation in Bewegung“. Die Übungen haben einen festen Platz in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).
- Yoga ist eine Kombination aus Körperübungen (Asanas), Atemtechniken und Meditation.

Im weitesten Sinne befördern alle Konzepte einen Lebensstil, der Körper, Geist und Seele in Einklang bringt.

Bitte bringen Sie für diese Veranstaltung bequeme Kleidung, eine Decke und ein Kissen mit.

#### Nummer

23225-006

#### Datum

04.04.2025

09.05.2025

16.05.2025

#### Zeit

09:00 - 15:00 Uhr

#### Ort

CaritasSozialdienste Rhein-Kreis

Neuss GmbH

Fachdienst für Integration und Migration

Salzstraße 55

41460 Neuss

#### Zielgruppen

Mitarbeitende katholischer Einrichtungen und alle Interessierten

#### Referent/in

Chrissoula Charisiadou

Heilpraktikerin

Yogalehrerin

Qigong Lehrerin

#### Teilnehmende (max.)

14

#### Reduzierter Preis für Mitgliedsorganisationen

315.00 €

#### Normaler Preis für Externe

390.00 €

#### Bildungspunkte (ECTS)

1.50

#### Ansprechpartner/in

Heike Lammertz-Böhm

#### Verpflegung

Getränke

#### Unterrichtsstunden

24

#### Material

Bitte bringen Sie eine große Decke, ein kleines Kissen sowie bequeme Kleidung und dicke Socken mit.