

Nr. 02/10

Termin:
Dienstag, 02.03.2010

Zeit:
9.00 – 16.00 Uhr

Teilnehmerzahl:
maximal 15 Personen

Kosten:
70,00 EUR

Zielgruppe:
MitarbeiterInnen der Behindertenhilfe,
PflegeassistentInnen

Veranstaltungsort:
Geschäftsstelle Lebenswege gGmbH
Hinterhaus, Seminarraum 3. OG
Gubener Str. 49
10243 Berlin

Kontakt:
Tel.: 030 – 446 872 0
Fax: 030 – 446 872 -40
fortbildung@lebenswege-berlin.de

Stress lass nach – Ganzheitliche Entspannung

Katharina Otto *Praxis für begleitende Kinesiologie und Coaching
Kinesiologin*

Die begleitende Kinesiologie wurde speziell als Methode zum Stressabbau und zur Stressbewältigung entwickelt. Sie kann dabei helfen, Stressfaktoren aufzudecken, sich Signale bewusst zu machen und durch wirkungsvolle Methoden Stressgefühle zu reduzieren.

Bei diesem Seminar können Sie sich entspannen und etwas für Körper und Geist tun: Es geht um Entspannungsübungen für Nacken-, Schulter- und Rückenbereich, mentale Stressbewältigung, positives Denken, Atmung und praktische Anti-Stress-Übungen, sowie Übungen zur Verbesserung der Sehfähigkeit, des Leseverständnisses, der Aufnahmebereitschaft und Konzentration.

Dieses Praxisseminar kann Ihnen Hilfestellung bieten, Stress-Situationen rechtzeitig zu bemerken und einzulenken. Sie können an Ihrem Arbeitsplatz und zu Hause Entspannungstechniken anwenden, die keine „Extra-Zeit“ benötigen und Ihren Alltag stressfreier organisieren.

Katharina Otto arbeitet mit praktischen Materialien wie Spiele, Lieder und Aktivitäten mit verschiedenen Materialien.

In dieser Tagesveranstaltung geht es nicht darum, den Muskeltest zu erlernen.

Bitte an bequeme Kleidung denken.