

„Schnuppertag“ für Entspannungstechniken

Bildungsziel

Entspannungstechniken sind übende Verfahren, zum Abbau von körperlicher Anspannung und/oder geistiger Unruhe.

Ziel des Seminars ist das Erspüren individueller Neigungen.

Inhalte

Die Teilnehmer erlernen in dieser Fortbildung folgende Inhalte:

Theoretischer Teil:

- ✓ Stress, Stressmanagement, Burnout, Boreout

Praktischer Teil:

Theoretische und praktische Vorstellung von:

- ✓ Autogenes Training
- ✓ Progressive Muskelentspannung nach Jakobson
- ✓ Yoga
- ✓ Meditation (Sitz- und Gehmeditation, Kreistanz, Körperreise)

Mitzubringen sind:

- ✓ Gymnastikmatte
- ✓ Bequeme Kleidung, warme Socken, evtl. Hausschuhe
- ✓ Kleines Kopfkissen und eine dünne Decke

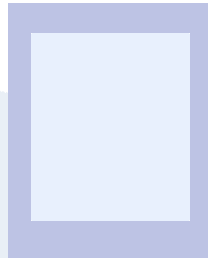
Zielgruppe

Pflegfachkräfte, Pflegehilfskräfte, zusätzliche Betreuungskräfte nach §53b sowie alle Interessierten für Entspannungsmöglichkeiten

DIESES PROJEKT WIRD AUS MITTELN DES BAYERISCHEN STAATSMINISTERIUMS FÜR GESUNDHEIT UND PFLEGE GEFÖRDERT

„Schnuppertag“ für Entspannungstechniken

Dozent



Frau Ute Basic

Klicken oder tippen Sie hier, um Text einzugeben.

Seminarort

KWA Bildungszentrum München, Bayerwaldstraße 11, 81737 München

Teilnahmegebühren

160,00 €

inkl. Kaffee, Getränke und Mittagessen

Dauer

1 Tag

Termin

Freitag, 28.04.2023
von 09.00 Uhr bis 16.30 Uhr

Kontakt

**Kuratorium Wohnen im Alter gAG
KWA Bildungszentrum München**

Bayerwaldstraße 11
81737 München

T 089 / 6734600
M fortbildung-muenchen@kwa.de

Anmeldung

Bewerben Sie sich online unter
www.kwa-bildungszentrum.de

Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.

DIESES PROJEKT WIRD AUS MITTELN DES BAYERISCHEN STAATSMINISTERIUMS FÜR GESUNDHEIT UND PFLEGE GEFÖRDERT