

KPVDB Pflege in Bewegung

Den Autopiloten einfach mal abschalten

Ein Workshop zum Thema Achtsamkeit

Mit unseren Handys und elektronischen Organizern sind wir inzwischen in der Lage mit allem und jedem jederzeit in Kontakt zu treten. In diesem Prozess laufen wir Gefahr, niemals in Kontakt mit uns selbst zu sein. (Jon Kabat-Zinn, Begründer der modernen Achtsamkeit)

Im weltanschaulichen neutralen Training werden Sie Schritt für Schritt angeleitet mehr Achtsamkeit in Ihr Leben zu bringen. Sie erlernen praxiserprobte und alltagstaugliche Entspannungs- und Meditationsübungen und erhalten thematische Inputs.

Bereits 20 Minuten tägliche Achtsamkeitspraxis wirken dem privaten und beruflichen Stress nachhaltig entgegen.

Inhalt

- Erlernen von achtsamkeitsbasierten Methoden
- Body Scan (Wahrnehmung des gesamten Körpers)
- Angeleitete Achtsamkeitsmeditation im Sitzen
- Umgang mit Stress und Überbelastung
- Erarbeitung von individuellen Möglichkeiten des Alltagstrainers

Zielgruppe

KrankenpflegerInnen, PflegehelferInnen und alle Interessierten

Referentin

Gabi Fischer, Diplom-Sozialpädagogin, Achtsamkeitstrainerin, Fachkraft für betriebliches Gesundheitsmanagement

Termin u. Ort Zeit

Freitag, 13.12.2024 in Eupen
9:00 bis 16:00 Uhr

Teilnehmerzahl

max. 12 Personen

Kursgebühren

	Mitglied	Nicht-Mitglied
Bezuschussende Einrichtung	85€	95€
Nicht-Bezuschussende Einrichtung	105€	115€

Anmeldefrist

17.11.2024

Anmeldung

Anmeldeformular auf www.kpvdb.be/weiterbildungen. Nach Bestätigung der Anmeldung, Überweisung der Kursgebühr auf das Konto der KPVDB mit der Mitteilung „Name + Achtsamkeit - Ref.: 704209“

Hinweis

Bitte eine Isomatte, bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen!

