

Gesundheitsförderung

Ein Fachtag für alle, die sich beruflich für Menschen engagieren, die auf Hilfe angewiesen sind.

Wer weiß nicht, wie es sich anfühlt, „ausgebrannt“ und erholungsbedürftig zu sein?

Es stellt sich die Frage: Wie kann ich sorgsamer mit meiner Gesundheit umgehen?

Der Fachtag lädt zur Selbstfürsorge und Selbsterfahrung ein. Er stellt elementare Bausteine zur Gesundheitsförderung vor.

Jeder kann bei den praktischen Übungen für sich entdecken, was zur Erhaltung seiner Gesundheit beitragen kann.

Pflege – eben mal für mich!

In praktischen Übungen können die Teilnehmer Achtsamkeit lernen, wie auch Bewegung, Ruhe, Begegnung, Entspannung und Aktivierung erfahren.

Pflege – mal für mich!

6 Workshops laden zur Selbsterfahrung ein:

Qi Gong

Ralf Rousseau
Psychotherapeut
Diplom-Psychologe
Lehrer für Tai Chi, Qi Gong
Meditation
Saarbrücken

Tanzen – Lindy Hop

Amelie Lammers
Psychologin Msc.
Lindy Hop Tanzlehrerin
Remscheid

Alignment-Yoga

Maria Bader
Alignment-Yoga-Lehrerin
Remscheid

Singen + Stimmbildung

Karin Hilger
Chorleiterin
Krichenmusikerin
Wuppertal

Feldenkrais

Manfred Sylla
IFF-certifizierter Feldenkrais
Practitioner
Köln

Boom! Body Percussion

Gabriele Leyendecker
Dozentin, Ausbilderin und
Fachreferentin für Perkussion
Wuppertal

Die Workshops dauern jeweils
90 Minuten

21. Juni 2018

08:30 – 16:30 Uhr

Sport + Seminarcenter

Jahnstraße 29
42477 Radevormwald

Teilnahmegebühr 30 Euro
(inklusive Essen und Getränke)
Bitte überweisen Sie den Beitrag an:
Stadtsparkasse Remscheid IBAN
DE 53 3405 0000 0000 204 222
Stichwort: Pflege – mal für mich!

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.
Anmeldung ab sofort.

Bringen Sie bitte mit:

- ein großes Handtuch
- bequeme Kleidung
- warme Socken

Teilen Sie uns bitte vorher mit:

- Unverträglichkeit (Essen)
- Vegetarisch?

Zeitlicher Ablauf

8:30 Anmeldung
9:00 Vorstellung und Einteilung
in die Workshops
mit Frühstücksimbiss
9:45 Workshop 1
kurze Pause
11:30 Workshop 2
Mittagessen
14:00 Workshop 3
15:30 gemeinsamer Abschluss
mit Kaffee + Kuchen

Jeder kann an 3 Workshops teilnehmen. Einteilung der Gruppen (eigene Wahl) erfolgt **am Veranstaltungstag!** Eine Voranmeldung der Workshops ist nicht möglich.

