

Gruppenangebot – Programm ab 15.10.2026**Treffpunkt SP - immer 15 min. vor Kursbeginn****KBZ Gruppenraum = K7-UO-1030****Treffpunkt SP = Flur Servicepoint/Strahlentherapie K7 – S0****Gr. Gruppenraum = K9- S0-1060**

Datum / Räumlichkeit	Vormittag 09.30-13.00 Uhr mit Prof. Diana Steinmann + KollegenInnen					Frühen Nachmittag mit TherapeutenInnen
Do., 15.10.2026 KBZ Gruppenraum	Gemeinsame Bewegung	Kursablauf, Kennenlernen	Einführung in die Mind-Body-Medizin	Entspannung und Meditation	Ausblick, Fragen und Organisatorisches	14:30-16:00 Uhr Gr. Gruppenraum K09 Tanztherapie (Martina Maria Meshesha)
Do., 22.10.2026 KBZ Gruppenraum		Wochenrückblick	Ziele mit AROMA			14:30-16:00 Uhr Gr. Gruppenraum K09 Jin Shin Jyutsu (Heike Kölling)
Do., 29.10.2026 KBZ Gruppenraum			Wahrnehmen und Bewerten von Stresssituationen, vier Schritte zur Stressreduktion			14:30-16:00 Uhr Gr. Gruppenraum K09 Happy Tapping (Britta Schaper)
Do., 05.11.2026 KBZ Gruppenraum			Mediterrane Vollwerternährung			14:30-16:00 Uhr Gr. Gruppenraum K09 Lachyoga (Andrea Voigt)
Do., 12.11.2026 KBZ Gruppenraum			Umwandlung von belastenden Glaubenssätzen und negativen Gedanken-ABCD Modell			14:30-16:00 Uhr Gr. Gruppenraum K09 Atem/Yoga (Katja Behm)
Do., 19.11.2026 KBZ Gruppenraum			Die Stimmen in uns: Vom inneren Kritiker bis Beschützer, das innere Kind.			14:30-16:00 Uhr Gr. Gruppenraum K09 Heilsames Singen (Jochen Bockholt)
Do., 26.11.2026 KBZ Gruppenraum			Üben guter Kommunikation, 4 Ohren Modell Körperwahrnehmung und bewusstes Fühlen von Gefühlen, Aromatherapie			14:30-16:00 Uhr Gr. Gruppenraum K09 Heilsames Erzählen (Sabine Schneider)
Do., 03.12.2026 KBZ Gruppenraum			Körperwahrnehmung und bewusstes Fühlen von Gefühlen, Aromatherapie, Pflege			14:30-16:00 Uhr Gr. Gruppenraum K09 Eurythmie (Lydia Friedrich)
Do., 10.12.2026 KBZ Gruppenraum			Kolleginnen, Freunde, Familie: mein soziales Netz, Projekt „Seite an Seite“			14:30-16:00 Uhr Gr. Gruppenraum K09 Ausdrucksmalen (Kathrin Bahls)
Do., 17.12.2026 KBZ Gruppenraum		Resümee	Dank und gute Wünsche			14:30-16:00 Uhr Gr. Gruppenraum K09 Qi-Gong 8 Brokate (Christiane Voos)