

## Gruppenangebot – Programm ab 21. August 2025

Raum 28 = K7-S0-1190

KBZ Gruppenraum: K7-U0-1030

**Treffpunkt SP - immer 15 min. vor Kursbeginn**

Treffpunkt SP = Flur Servicepoint/Strahlentherapie K7 – S0

Gr. Gruppenraum = K9- S0-1060

Datum / Räumlichkeit	Späten Nachmittag 15.30-19.00 Uhr mit Prof. Diana Steinmann + KollegInnen				Frühen Nachmittag 13.30-15.00 Uhr mit TherapeutenInnen		
Do., 21.08.2025 KBZ Gruppenraum	Gemeinsame Bewegung	Kursablauf, Kennenlernen	Einführung in die Mind-Body-Medizin	Entspannung und Meditation	Ausblick, Fragen und Organisatorisches	Qi Gong- 8 Brokate (Frau Dr. Zheng) <b>Gr. Gruppenraum K09</b>	
Do., 28.08.2025 KBZ Gruppenraum			Ziele mit AROMA			Jin Shin Jyutsu (Frau Kölling) <b>Gr. Gruppenraum K09</b>	
Do., 04.09.2025 KBZ Gruppenraum			Wahrnehmen und Bewerten von Stresssituationen , vier Schritte zur Stressreduktion			Meridiane Energie Technik – Happy Tapping (Frau Schaper) <b>Gr. Gruppenraum K09</b>	
Do., 11.09.2025 KBZ Gruppenraum			Wochenrückblick			Mediterrane Vollwerternährung	Kneipp'sche Element (Frau Kaiser) <b>Gr. Gruppenraum K09</b>
Do., 18.09.2025 KBZ Gruppenraum			Umwandlung von belastenden Glaubenssätzen und negativen Gedanken- ABCD Modell			Ausdrucksmalen (Frau Bahls) Treffpunkt „Atelier in der List“: <b>Wegbeschreibung folgt!</b>	
Do., 25.09.2025 KBZ Gruppenraum			Die Stimmen in uns: Vom inneren Kritiker bis Beschützer, das innere Kind.			Heilsames Erzählen (Frau Schneider) <b>Gr. Gruppenraum K09</b>	
Do., 02.10.2025 KBZ Gruppenraum			Üben guter Kommunikation, 4 Ohren Modell			Yoga (Frau Behm) <b>Gr. Gruppenraum K09</b>	
Do., 09.10.2025 KBZ Gruppenraum			Kolleginnen, Freunde, Familie: mein soziales Netz, Projekt „Seite an Seite“			Lachyoga (Frau Voigt) <b>Gr. Gruppenraum K09</b>	
Do., 16.10.2025 KBZ Gruppenraum			Körperwahrnehmung und bewusstes Fühlen von Gefühlen, Aromatherapie			Eurythmie (Frau Friedrich) <b>Gr. Gruppenraum K09</b>	
Do., 23.10.2025 KBZ Gruppenraum		Resümee	Dank und gute Wünsche			Qi Gong- 8 Brokate (Frau Dr. Zheng) <b>Gr. Gruppenraum K09</b>	