

Gruppenangebot – Programm ab 11. April 2024

Treffpunkt SP - immer 15 min. vor Kursbeginn

Raum 28 = K7-S0-1190

KBZ Gruppenraum: K7-U0-1030

Treffpunkt SP = Flur Servicepoint/Strahlentherapie K7 – S0

Gr. Gruppenraum = K9- S0-1060

Datum / Räumlichkeit	Vormittags 9.30-13.00 Uhr mit Prof. Diana Steinmann + KollegInnen				Nachmittags 14.30-16.00 Uhr mit TherapeutenInnen	
Do., 11.04.2024 KBZ Gruppenraum	Gemeinsame Bewegung	Kursablauf, Kennenlernen	Einführung in die Mind-Body-Medizin	Entspannung und Meditation	Feldenkrais (Frau Hofmann) Gr. Gruppenraum	
Do., 18.04.2024 KBZ Gruppenraum		Wochenrückblick	Ziele mit AROMA			5 Elemente der Kneipp'schen Gesundheitslehre (Frau Kaiser) Gr. Gruppenraum 2Std.
Do., 25.04.2024 KBZ Gruppenraum			Wahrnehmen und Bewerten von Stresssituationen , vier Schritte zur Stressreduktion			Yoga (Herr Cremer) Gr. Gruppenraum
Do., 02.05.2024 KBZ Gruppenraum			Umwandlung von belastenden Glaubenssätzen und negativen Gedanken-ABCD Modell			Ausdrucksmalen (Frau Eggert) Treffpunkt folgt!
Do., 16.05.2024 KBZ Gruppenraum			Mediterrane Vollwerternährung			Kreativtherapie (Frau Georgiew) Gr. Gruppenraum
Do., 23.05.2024 KBZ Gruppenraum			Üben guter Kommunikation, 4 Ohren Modell			Tanztherapie (Frau Meshesha) Gr. Gruppenraum
Do., 30.05.2024 KBZ Gruppenraum			Die Stimmen in uns: Vom inneren Kritiker bis Beschützer, das innere Kind			Yoga (Frau Behm) Gr. Gruppenraum
Do., 06.06.2024 KBZ Gruppenraum			Körperwahrnehmung und bewusstes Fühlen von Gefühlen, Aromatherapie			Meridiane Energie Technik – Happy Tapping (Frau Schaper) Gr. Gruppenraum
Do., 13.06.2024 KBZ Gruppenraum			Kolleginnen, Freunde, Familie: mein soziales Netz, Projekt „Seite an Seite“			Heilsames Singen (Herr Bockholt) Gr. Gruppenraum
Do., 20.06.2024 KBZ Gruppenraum/ Raum 28			Resümee		Dank und gute Wünsche	