

Gruppenangebot – Programm ab 16. April 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., 16.04.2026 KBZ Gruppenraum	Gemeinsame Bewegung	Wochenrückblick	Kursablauf, Kennenlernen	Einführung in die Mind-Body-Medizin	Entspannung und Meditation	Ausblick, Fragen und Organisatorisches	Pause 13:00-14:15 Uhr	Lachyoga (Andrea Voigt) 14:30-16:00 Uhr Gr. Gruppenraum K09
Do., 23.04.2026 KBZ Gruppenraum			Ziele mit AROMA	Atem/Yoga (Katja Behm) 14:30-16:00 Uhr Gr. Gruppenraum K09				
Do., 30.04.2026 KBZ Gruppenraum			Wahrnehmen und Bewerten von Stresssituationen , vier Schritte zur Stressreduktion	Yoga (Elske Leopold) 14:30-16:00 Uhr Gr. Gruppenraum K09				
Do., 07.05.2026 KBZ Gruppenraum			Mediterrane Vollwerternährung	Heilsames Singen (Jochen Bockholt) 14:30-16:00 Uhr Gr. Gruppenraum K09				
Do., 21.05.2026 KBZ Gruppenraum			Umwandlung von belastenden Glaubenssätzen und negativen Gedanken- ABCD Modell	Qi Gong – 8 Brokate (Dr. med. Wen Zheng) 14:30-16:00 Uhr KBZ Gruppenraum K7				
Do., 28.05.2026 KBZ Gruppenraum			Die Stimmen in uns: Vom inneren Kritiker bis Beschützer, das innere Kind.	Klangschalenmeditation (Roswitha Kaiser) 14:30-16:00 Uhr Gr. Gruppenraum K09				
Do., 04.06.2026 KBZ Gruppenraum			Üben guter Kommunikation, 4 Ohren Modell	MET – Happy Tapping (Britta Schaper) 14:30-16:00 Gr. Gruppenraum K09				
Do., 11.06.2026 KBZ Gruppenraum			Kolleginnen, Freunde, Familie: mein soziales Netz, Projekt „Seite an Seite“	Ausdrucksmalen (Kathrin Bahls) 14:30-16:00 Uhr Atelier im Garten, Sedanstraße 54				
Do., 18.06.2026 KBZ Gruppenraum			Körperwahrnehmung und bewusstes Fühlen von Gefühlen, Aromatherapie	Tanztherapie (Martina Maria Meshesha) 14:30-16:00 Gr. Gruppenraum K09				
Do., 25.06.2026 KBZ Gruppenraum			Resümees	Dank und gute Wünsche				Heilsames Erzählen (Sabine Schneider) 14:30-16:00 Uhr Gr. Gruppenraum K09