

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	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	Waldbaden (Roswitha Kaiser) Wegbeschreibung folgt!			
Do., 25.06.2026 KBZ Gruppenraum			Resümee	Dank und gute Wünsche			Heilsames Erzählen (Sabine Schneider) 14:30-16:00 Uhr Gr. Gruppenraum K09