

## Gruppenangebot – Programm ab 09. Oktober 2025

**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., 09.10.2025 KBZ Gruppenraum	Gemeinsame Bewegung	Wochenrückblick	Kursablauf, Kennenlernen	Einführung in die Mind-Body-Medizin	Entspannung und Meditation	Ausblick, Fragen und Organisatorisches	Lachyoga <b>13:30-15:00 Uhr</b> (Frau Voigt) <b>Gr. Gruppenraum K09</b>
Do., 16.10.2025 KBZ Gruppenraum			Ziele mit AROMA	Eurythmie <b>13:30-15:00 Uhr</b> (Frau Friedrich) <b>Gr. Gruppenraum K09</b>			
Do., 23.10.2025 KBZ Gruppenraum			Wahrnehmen und Bewerten von Stresssituationen , vier Schritte zur Stressreduktion	Qi Gong- 8 Brokate <b>13:30-15:00 Uhr</b> (Frau Dr. Zheng) <b>Gr. Gruppenraum K09</b>			
Do.,30.10.2025 KBZ Gruppenraum			Mediterrane Vollwerternährung	MET - Happy Tapping <b>14:30-16:00 Uhr</b> (Frau Schaper) <b>Gr. Gruppenraum K09</b>			
Do., 06.11.2025 KBZ Gruppenraum			Umwandlung von belastenden Glaubenssätzen und negativen Gedanken-ABCD Modell	Qi Gong <b>14:30-16:00 Uhr</b> Christiane Voos <b>Gr. Gruppenraum K09</b>			
Do., 13.11.2025 KBZ Gruppenraum			Die Stimmen in uns: Vom inneren Kritiker bis Beschützer, das innere Kind.	Feldenkrais <b>14:30-16:00 Uhr</b> (Frau Hofmann) <b>Gr. Gruppenraum K09</b>			
Do., 20.11.2025 KBZ Gruppenraum			Üben guter Kommunikation, 4 Ohren Modell	Tanztherapie <b>14:30-16:00 Uhr</b> (Frau Meshesha) <b>Gr. Gruppenraum K09</b>			
Do., 27.11.2025 KBZ Gruppenraum			Kolleginnen, Freunde, Familie: mein soziales Netz, Projekt „Seite an Seite“	Heilsames Singen <b>14:30-16:00 Uhr</b> (Herr Bockholt) <b>Gr. Gruppenraum K09</b>			
Do., 04.12.2025 KBZ Gruppenraum			Körperwahrnehmung und bewusstes Fühlen von Gefühlen, Aromatherapie	Klangmeditation <b>14:30-16:00 Uhr</b> (Frau Kaiser) <b>Gr. Gruppenraum K09</b>			
Do., 11.12.2025 KBZ Gruppenraum			Resümee	Dank und gute Wünsche			Ausdrucksmalen <b>14:30-16:00 Uhr</b> (Frau Bahls) Treffpunkt „Atelier in der List“: <b>Wegbeschreibung folgt!</b>