

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