

**Gruppenangebot – Programm ab 15. Januar 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**

<b>Datum / Räumlichkeit</b>	<b>Vormittag 09.30-13.00 Uhr mit Prof. Diana Steinmann + KollegenInnen</b>					<b>Frühen Nachmittag mit TherapeutenInnen</b>
Do., 15.01.2026 <b>KBZ Gruppenraum</b>	Gemeinsame Bewegung	Kursablauf, Kennenlernen	Einführung in die Mind-Body-Medizin	Entspannung und Meditation	Ausblick, Fragen und Organisatorisches	Heilsames Singen (Jochen Bockholt) <b>14:30-16:00 Uhr Gr. Gruppenraum K09</b>
Do., 22.01.2026 <b>KBZ Gruppenraum</b>		Wochenrückblick	Ziele mit AROMA			Eurythmie (Lydia Friedrich) <b>14:30-16:00 Uhr Gr. Gruppenraum K09</b>
Do., 29.01.2026 <b>KBZ Gruppenraum</b>			Wahrnehmen und Bewerten von Stresssituationen , vier Schritte zur Stressreduktion			Tanztherapie (Martina Maria Meshesha) <b>14:30-16:00 Uhr Gr. Gruppenraum K09</b>
Do., 05.02.2026 <b>KBZ Gruppenraum</b>			Mediterrane Vollwerternährung			MET - Happy Tapping (Britta Schaper) <b>14:30-16:00 Uhr Gr. Gruppenraum K09</b>
Do., 12.02.2026 <b>KBZ Gruppenraum</b>			Umwandlung von belastenden Glaubenssätzen und negativen Gedanken- ABCD Modell			Ausdrucksmalen (Kathrin Bahls) <b>14:30-16:00 Uhr</b> Treffpunkt „Atelier in der List“: <b>Wegbeschreibung folgt!</b>
Do., 19.02.2026 <b>KBZ Gruppenraum</b>			Die Stimmen in uns: Vom inneren Kritiker bis Beschützer, das innere Kind.			Heilsames Erzählen (Sabine Schneider) <b>14:30-16:00 Uhr Gr. Gruppenraum K09</b>
Do., 26.02.2026 <b>KBZ Gruppenraum</b>			Üben guter Kommunikation, 4 Ohren Modell			Yoga (Elske Leopold) <b>14:30-16:00 Gr. Gruppenraum K09</b>
<b>Do., 12.03.2026</b> <b>KBZ Gruppenraum</b>			Kolleginnen, Freunde, Familie: mein soziales Netz, Projekt „Seite an Seite“			Jin Shin Jyutsu (Heike Kölling) <b>14:30-16:00 Uhr Gr. Gruppenraum K09</b>
Do., 19.03.2026 <b>KBZ Gruppenraum</b>	Resümee		Körperwahrnehmung und bewusstes Fühlen von Gefühlen, Aromatherapie			Feldenkrais (Gaia Gabriela Hofmann) <b>14:30-16:00 Gr. Gruppenraum K09</b>
Do., 26.03.2026 <b>KBZ Gruppenraum</b>			Dank und gute Wünsche			Qi Gong – Die 8 Brokate (Dr.med. Wen Zheng) <b>14:30-16:00 Uhr Gr. Gruppenraum K09</b>