

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

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