

Gruppenangebot – Programm ab April 2023

Treffpunkt SP - immer 15 min. vor Kursbeginn

Datum / Räumlichkeit	Vormittags 9.30-13.00 Uhr mit Prof. Diana Steinmann + KollegInnen				Nachmittags 14.30-16.00 Uhr mit TherapeutInnen	
Do., 20.04.2023 Raum 28	Gemeinsame Bewegung	Kursablauf, Kennenlernen	Einführung in die Mind-Body-Medizin	Entspannung und Meditation	Ausblick, Fragen und Organisatorisches	Tanztherapie (Martina Maria Meshesha) Gr. Gruppenraum
Do., 27.04.2023 Ruheraum			Ziele mit AROMA			5 Elemente der Kneipp'schen Gesundheitslehre (Roswitha Kaiser) Gr. Gruppenraum
Do., 04.05.2023 Ruheraum			Wahrnehmen und Bewerten von Stresssituationen , vier Schritte zur Stressreduktion			Klangschalenthherapie (Ulrike Hepperle) Gr. Gruppenraum
Do., 11.05.2023 Raum 28		Wochenrückblick	Umwandlung von belastenden Glaubenssätzen und negativen Gedanken-ABCD Modell			Lachyoga (Andrea Voigt) Gr. Gruppenraum
Do., 25.05.2023 Ruheraum			Die Stimmen in uns: Vom inneren Kritiker bis Beschützer, das innere Kind			Kreativtherapie (Kathrin Georgiew) Raum 28
Do., 01.06.2023 Ruheraum			Körperwahrnehmung und bewusstes Fühlen von Gefühlen, Aromatherapie			Yoga (Guido Cremer) Gr. Gruppenraum
Do., 08.06.2023 Ruheraum			üben guter Kommunikation, 4 Ohren Modell			Feldenkrais (Gaia Gabriela Hofmann) Gr. Gruppenraum
Do., 15.06.2023 Ruheraum			KollegInnen, Freunde, Familie: mein soziales Netz, Projekt „Seite an Seite“			Meridiane Energie Technik – Happy Tapping (Britta Schaper) Gr. Gruppenraum
Do., 22.06.2023 Raum 28			Mediterrane Vollwerternährung			Heilsames Singen (Jochen Bockholt) Gr. Gruppenraum
Do., 29.06.2023 Raum 28		Resümee	Dank und gute Wünsche			Waldbaden (Roswitha Kaiser) Info folgt!

Raum 28 = K7-S0-1190

Ruheraum/GR 1: K8-H0-1130

Treffpunkt SP = Flur Servicepoint/Strahlentherapie K7 – S0

Gr. Gruppenraum = K9- S0-1060