

117/2021: Entspannung und Klang mit der Körpertambura



Zielgruppe

Mitarbeitende in pflegerischen, therapeutischen und sozialen Berufen, Ehrenamtliche, Interessierte

ReferentInnen

Lydia Röder, Palliative Care Beraterin, Ausbilderin für Sterbe- und Trauerbegleitung, Yogalehrerin

Termine

20.05.2021

Leitung / Organisation

Ulrike Kaiser /

Kursgebühren

150 €

Uhrzeit

09:00 - 16:15 Uhr

Anmeldung

Nutzen Sie unser Angebot unter www.diakademie.de

Kursgebühren für Mitglieder

120 €

Ort

Diakonische Akademie für Fort- und Weiterbildung e.V.
im Haus der Diakonie
Paulsenstr. 55-56
12163 Berlin

Informationen

Tel.: 030 - 82097 117

Bemerkungen zu den Kosten

Für ehrenamtlich Tätige gilt der Mitgliedspreis (bitte Nachweis einreichen).

Beschreibung

Durch Techniken der Entspannung und die Einführung von Mußezeiten im Alltag lässt sich Müdigkeit vermeiden und Erschöpfung vorbeugen.

Wie das geht, erlernen die Teilnehmenden in dieser praktischen Fortbildung. So können sie nach den Übungen mehr Mut und Energie wahrnehmen.

Lernergebnisse:

Im ersten Teil erarbeiten und erfahren die Teilnehmenden, welche Ressourcen in ihnen schlummern und aktivieren sie. Sie erlernen ein paar einfache Übungen zum Auftanken, die sie Zuhause praktizieren können.

Im zweiten Teil haben die Teilnehmenden die Gelegenheit zu spüren, wie Klang Blockaden und Verspannungen im Körper auflösen und zur Entspannung führen kann. Sie lernen die Körpertambura kennen und dürfen das Spielen ausprobieren. Anschließend gibt es eine Tiefentspannung mit den Klängen der Körpertambura.

Schwerpunkte

- eigene Erfahrungen und Ressourcen bewusst machen
- neue Techniken der Entspannung erlernen
- die Wirkung bei der Einsetzung der Körpertambura erfahren

Wir werden bei der Registrierungsstelle für beruflich Pflegende für diesen Kurs Fortbildungspunkte beantragen.

Info und Anmeldung: www.regbp.de

Die Fortbildung ist geeignet als Aufbauseminar für zusätzliche Betreuungskräfte nach § 43b SGB XI (gemäß der RL nach § 53c SGB XI).

Zugangsvoraussetzungen

Bemerkungen

Mitzubringen sind eine Yogamatte und eine Decke sowie ein kleines Kissen und auch Offenheit und Lust zur Selbsterkenntnis.

Bei Inanspruchnahme von Bildungsurlaub bitte 12 Wochen vor Kursbeginn die Diakademie per Telefon oder per Mail informieren!

