TERMINE
24.11.2026

ZEIT
09:00 - 16:15 Uhr
8 Unterrichtsstunden

ORT
Diakonische Akademie
für Fort- und Weiterbildung e.V.
Bahnhofstr. 9
01468 Moritzburg

ZIELGRUPPE
Mitarbeitende in Pflege und Betreuung in Einrichtungen der Alten- und Behindertenhilfe sowie Interessierte

REFERENTINNEN
Lydia Röder
Zertifizierte Kursleitung der DGP für Palliative Care Kurse, Große Basisqualifikation Bundesverband Trauerbegleitung, Yogalehrerin, Klangtherapeutin, Letzte Hilfe Kursleitung

ANSPRECHPARTNER/IN
Juliane Wilbrecht
Tel.: 035207 843-50
E-Mail: info@diakademie.de

KOSTEN
150,00 Euro für Mitglieder
195,00 Euro für Nichtmitglieder

Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des von den Abgeordneten des Sächs. Landtags beschlossenen Haushaltes. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit der EEB Sachsen statt.

BERUFL. WEITERBILDUNG

Ruhe finden: Entspannungstechniken im Alltag

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 Weiterbildung. 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.

Inhaltliche Schwerpunkte

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

Registrierung beruflich Pflegender:
Für die Teilnahme erhalten Sie 8 Fortbildungspunkte.
Info und Anmeldung: www.regbp.de

Die Fortbildung ist geeignet als Aufbauseminar für zusätzliche Betreuungskräfte
nach § 43b SGB XI und nach §§ 39, 45b SGB XI i.V.m. 113 Abs. 1 SGB XI (gemäß der RL nach § 53b SGB XI).

Hinweise

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

Hier geht es direkt zur Kursanmeldung ›