

411/2023: Gesund und entspannt! – Gesundheitstag



Zielgruppe

Mitarbeitende in allen Bereichen der sozialen Arbeit

ReferentInnen

Cölestine Tillner Physiotherapeutin

Termine

09.03.2023

Leitung / Organisation

Claudia Siegel / Karin Friedrich

Uhrzeit

9.00 - 16:15 Uhr

Anmeldung

Nutzen Sie unser Angebot unter www.diakademie.de

Kursgebühren

160 €

Ort

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

Informationen

Tel.: 035207 - 843 50

Kursgebühren für Mitglieder

120 €

Bemerkungen zu den Kosten

Beschreibung

Unser Alltag ist geprägt von schnell wachsenden Anforderungen im Berufsleben sowie hohem Arbeits-, Zeit- und Termindruck. Die Anforderungen unserer Gesellschaft sind gestiegen.

Regelmäßige Bewegung sowie ein achtsamer Umgang mit sich selbst, fördern maßgeblich die Gesunderhaltung und Leistungsfähigkeit.

Der Abbau von Stresshormonen wird dadurch aktiv gefördert. Dazu unterstützen regelmäßige Aus- und Ruhezeiten den Ausgleich von Körper, Geist und Seele.

Im Kurs werden verschiedene Bewegungstechniken, Methoden zur Stressreduktion bzw. –vermeidung sowie grundlegendes Wissen für einen gesunden Rücken vermittelt.

Bewegungs- und Entspannungübungen, welche die Gesundheit und das Wohlbefinden aktiv anregen und fördern, werden vorgestellt, gemeinsam besprochen und praktisch ausprobiert.

Schwerpunkte

- Einführung in die Grundlagen der neuen Rückenschule
- Rückenschmerz aus biopsychosozialer Perspektive
- Methoden zur Stressreduktion und Stressvermeidung
- systematische Entspannungstechniken und PMR-Atemtechniken
- Herz-Kreislauftraining und Fettverbrennung
- Einführung in die Grundlagen des autogenen Trainings

Zugangsvoraussetzungen

Bemerkungen

Bitte bringen Sie zum Kurs bequeme Kleidung, ein Handtuch, eine Decke und rutschfeste Socken mit.