

109/2024: Ruhe finden: Entspannungstechniken im Alltag



Zielgruppe

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

Termine

19.08.2024

Uhrzeit

9.00 - 16.15 Uhr

Ort

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

ReferentInnen

Lydia Röder Zertifizierte Kursleitung Deutsche Gesellschaft für Palliativmedizin, Zusatzqualifikation Große Basisqualifikation Bundesverband Trauerbegleitung, Supervisorin, Yogalehrerin, Musiktherapeutin

Leitung / Organisation

Maria Ziesche / Karin Friedrich

Anmeldung

Nutzen Sie unser Angebot unter www.diakademie.de

Informationen

Tel.: 035207 - 843 50

Kursgebühren

170 €

Kursgebühren für Mitglieder

130 €

Bemerkungen zu den Kosten

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.

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 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.

Schwerpunkte

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

Die Weiterbildung 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).

Zugangsvoraussetzungen

Bemerkungen

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

