

# 511/2023: Entspannung zur Gewohnheit werden lassen



## Zielgruppe

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

## ReferentInnen

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

## Termine

03.03.2023

## Leitung / Organisation

Juliane Wilbrecht / Karin Friedrich

## Kursgebühren

160 €

## Uhrzeit

09:00 - 16:15 Uhr

## Anmeldung

Nutzen Sie unser Angebot unter [www.diakademie.de](http://www.diakademie.de)

## Kursgebühren für Mitglieder

120 €

## Ort

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

## Informationen

Tel.: 035207 - 843 50

## Bemerkungen zu den Kosten

## Beschreibung

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

Wie das geht, erlernen Sie in diesem Workshop.

So können Sie nach den Übungen mehr Mut und Energie wahrnehmen.

## Lernergebnisse

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

Im zweiten Teil des Workshops haben Teilnehmende die Gelegenheit zu spüren, wie Klang Blockaden und Verspannungen im Körper auflösen und zur Entspannung führen kann. Die Teilnehmenden lernen die Körpertambura und Klangschalen kennen. Als Abschluss gibt es kleine Körperübung und eine Tiefentspannung mit den Klängen.

## Schwerpunkte

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

---

Registrierung beruflich Pflegender:

Für die Teilnahme erhalten Sie 8 Fortbildungspunkte.

Info und Anmeldung: [www.regbp.de](http://www.regbp.de)

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

## Zugangsvoraussetzungen

## Bemerkungen

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

