

Angebote 2017

Bei uns finden Sie qualitätsgesicherte und bedarfsorientierte Fortbildungsangebote, die für alle Akteure, Beteiligten und Interessierten in der Gesundheitsselfhilfe zusätzliche Möglichkeiten und konkrete Hilfestellung bedeuten.



©romantik_fotolia.com

Seminar

Nr.: 1727018

Termine: Sa. 23.09.2017 | 10.00 - 17.00 Uhr

Anmeldeschluss: 21.08.2017

Teilnehmende max.: 14

Ort:

Kolpinghaus Messe Hotel
Theodor-Hürth-Straße 2-4 | 50679 Köln

Dozentin: Ulrike Ronnefeldt

Information und Anmeldung:

Paritätische Akademie NRW
Stephanie Stichnoth | Tel.: 0202 28 22-247

E-Mail: info@selbsthilfeakademie-nrw.de

oder ...

[hier online anmelden](#)

Achtsamkeit bewegt –

bei sich ankommen mit Leichtigkeit, Tiefe und Spaß

Wundern Sie sich, dass Sie schon wieder so einen verspannten Nacken haben? Sie verstehen nicht, warum Sie gerade so schlechte Laune haben? Sie sind in Gedanken meist schon fünf Schritte voraus und hetzen so durch den Alltag?

Mit spielerischen Wahrnehmungsübungen im Dialog von Musik und Bewegung gehen wir gemeinsam auf eine Forschungsreise und erkunden mit allen Sinnen, wie wir wahrnehmen und reagieren: körperlich, emotional, gedanklich.

Die drei Ebenen unseres Resonanzraumes bewusst da sein zu lassen, ermöglicht uns, mehr im Einklang mit dem zu sein, was gerade ist. Wir erlernen Achtsamkeitsübungen, die es uns erlauben, im Alltag unbewusste Mechanismen zu verändern, präsent zu bleiben und mehr Lebensfreude zu erleben.



Gefördert durch die
AOK Rheinland/Hamburg
und die AOK NordWest.



Ein Kooperationsprojekt der Gesundheitsselfhilfe NRW,
der AOK Rheinland/Hamburg, der AOK NordWest, des
Paritätischen NRW und der Paritätischen Akademie NRW.