

Workshop:

804-19

Achtsamkeit als Teil der Arbeit

Die Kursteilnehmende erhalten einen Einblick in die Welt der Achtsamkeit. Zu Beginn theoretisches Eintauchen. Selbsterfahrung, was ist für jeden Einzelnen Achtsamkeit? Körper- und Atemübungen zur Verbesserung der Körperwahrnehmung. Umsetzung in die Praxis Zuhause sowie im beruflichen Leben.

Ziel

- Motivation zur Selbstfürsorge.
- Stärkung der inneren Kräfte.
- Reduktion von Stress im Beruf.
- Förderung der Zufriedenheit.
- Die Gruppe erarbeitet sich mit Unterstützung und Leitung Erkenntnisse und erlebt einen stärkenden Tag.

Inhalte

- Theoretische sowie praktische Grundlagen der Achtsamkeit.
- Körper- und Atemübungen

Bitte mitbringen

- Bequeme Kleidung, Wolldecke, warme Socken, kleine Kissen

**Bitte etwas zum Essen mitbringen;
für Getränke ist gesorgt!****Zielgruppe:** Pflegefachkräfte**Referentin:** Verena Gasser**Termin:** Mittwoch, 16. Oktober 2019**Uhrzeit:** 9:00 – 16:45 Uhr**Dauer:** 8 Unterrichtseinheiten**Ort:** Elisabeth-Kübler-Ross-Akademie®
Diemershaldenstraße 7 – 11**Kursgebühr:** 155,- €**Anmeldung:** Elisabeth-Kübler-Ross-Akademie®
E-Mail: g.weiss@hospiz-stuttgart.de oder
akademie@hospiz-stuttgart.de