

Bitte geben Sie Ihre vollständig ausgefüllte und verbindliche Anmeldung bis zum **19.11.2010** ab.

Der Rücktritt von der Teilnahme muss bis max. 2 Wochen vor der Fortbildungsveranstaltung erfolgen.



Christophorus Haus Göttingen gGmbH
Diakonische Behindertenhilfe



Christophorus Haus Göttingen gGmbH
Diakonische Behindertenhilfe

**Veranstaltung für
MitarbeiterInnen im pädagogischen und
pflegerischen Bereich**

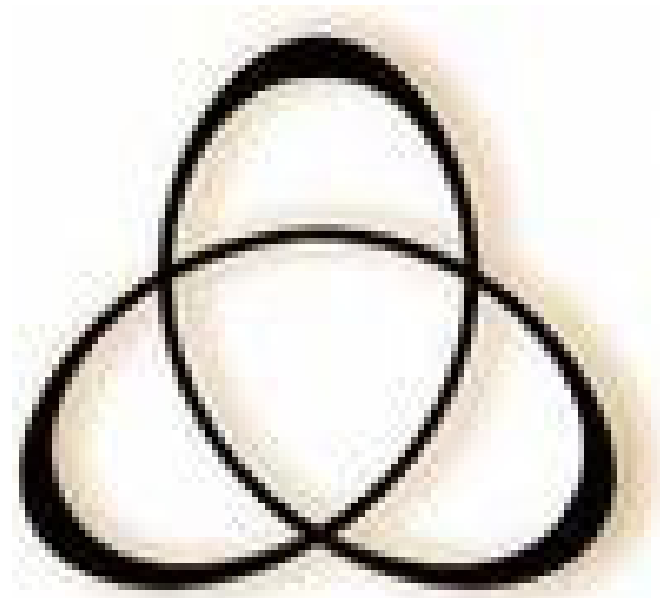
**Koordination und Anmeldung:
Dagmar Nustede**

Telefon: 0551-38 54- 221

Fax: 0551-38 54 222

E-Mail: d.nustede@dw-christophorus.de

Christophorus Haus Göttingen
Theodor- Heuss- Straße 45
37075 Göttingen



Eutonie

Gerda Alexander

**Veranstaltung für
MitarbeiterInnen im
pädagogischen und pflegerischen
Bereich**

Der Körper ist die Quelle deiner Kraft Stressbewältigung im Arbeitsalltag

Die Arbeit mit Menschen bedeutet, den ganzen Tag mit anderen im Kontakt zu sein. Bei der Auseinandersetzung und Erledigung der erforderlichen Aufgaben und Zielsetzungen gelingt es nur schwer, für die nötige Entspannung als Ausgleich Sorge zu tragen. Um die Gesundheit im Arbeitsalltag zu erhalten und zu stärken ist es hilfreich, einen bewussten Umgang mit dem eigenen Körper zu lernen. Hierbei ist es wichtig, die eigenen Grenzen wahrzunehmen und Fähigkeiten zu entwickeln, um z.B. Bewegungsabläufe anders zu gestalten und Pausen sinnvoll nutzen zu können.

Ziele

Die Basis dieser Methode ist die Schulung der Körperwahrnehmung. Über Aufmerksamkeits- und Wahrnehmungsübungen - in Ruhe und Bewegung - lernen Sie so Bewegungs-, Haltung- und Verhaltensmuster kennen, die Ihnen einen gesundheitsfördernden Umgang mit dem eigenen Körper ermöglichen.



Organisation

Zeiten

Samstag, 27.11.2010, 9.30 - 16.30

Sonntag, 28.11.2010, 9.30 - 15.30

Ort:

Christophorushaus Göttingen/
Kuppelsaal im Haus Wiesenfeld

Gebühr: 150 €

Verpflegung: 10,00 €

Verpflegung beinhaltet Getränke, Obst, Salate etc. während der Veranstaltung.

Seminarleitung:

Petra Biertümpfel, Eutoniepädagogin und Gesundheits- und Kommunikationstrainerin

Fortbildungsveranstaltung

am:

Absender:

Einrichtung/Funktion:

Beruf:

Telefonisch erreichbar unter:
