

Gruppenangebot – Programm ab 16. Oktober 2024

Treffpunkt SP - immer 15 min. vor Kursbeginn

Raum 28 = K7-S0-1190

KBZ Gruppenraum: K7-U0-1030

Treffpunkt SP = Flur Servicepoint/Strahlentherapie K7 – S0

Gr. Gruppenraum = K9- S0-1060

Datum / Räumlichkeit	Vormittags 9.30-13.00 Uhr mit Prof. Diana Steinmann + KollegInnen				Nachmittags 14.30-16.00 Uhr mit TherapeutenInnen		
Mi., 16.10.2024 KBZ Gruppenraum	Gemeinsame Bewegung	Wochenrückblick	Kursablauf, Kennenlernen	Einführung in die Mind-Body-Medizin Ziele mit AROMA	Entspannung und Meditation	Ausblick, Fragen und Organisato risches	Yoga (Frau Leopold) KBZ Gruppenraum
Mi., 23.10.2024 KBZ Gruppenraum			Wahrnehmen und Bewerten von Stresssituationen , vier Schritte zur Stressreduktion				Coaching (Frau Schmahl) KBZ Gruppenraum.
Mi., 30.10.2024 KBZ Gruppenraum			Ernährung				Ausdrucksmalen 2,5 Std (Frau Eggert) Treffpunkt folgt!
Mi., 06.11.2024 KBZ Gruppenraum			Umwandlung von belastenden Glaubenssätzen und negativen Gedanken- ABC Modell				Tanztherapie (Frau Meshesha) KBZ Gruppenraum
Mi., 13.11.2024 KBZ Gruppenraum			Umwandlung von belastenden Glaubenssätzen und negativen Gedanken- ABCD Modell				Klangschalenmeditation (Frau Kaiser) KBZ Gruppenraum
Mi., 20.11.2024 KBZ Gruppenraum			Die Stimmen in uns: Vom inneren Kritiker bis Beschützer, das innere Kind				Meridiane Energie Technik – Happy Tapping (Frau Schaper) KBZ Gruppenraum
Mi., 27.11.2024 KBZ Gruppenraum			Üben guter Kommunikation, 4 Ohren Modell				Heilsames Singen (Herr Bockholt) Gr. Gruppenraum
Mi., 04.12.2024 KBZ Gruppenraum			Körperwahrnehmung und bewusstes Fühlen von Gefühlen, Aromatherapie				Yoga (Frau Leopold) KBZ Gruppenraum
Mi., 11.12.2024 KBZ Gruppenraum			KollegInnen, Freunde, Familie: mein soziales Netz, Projekt „Seite an Seite“				Eurythmie (Frau Friedrichs) KBZ Gruppenraum
Mi, 18.12.2024 KBZ Gruppenraum/ Raum 28			Resümee & Ausblick	Dank und gute Wünsche			Lachyoga (Frau Voigt) KBZ Gruppenraum