

## Gruppenangebot – Programm ab 23. Januar 2025

**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			
Do., 23.01.2025 <b>KBZ Gruppenraum</b>	Gemeinsame Bewegung	Kursablauf, Kennenlernen	Einführung in die Mind-Body-Medizin	Entspannung und Meditation	Ausblick, Fragen und Organisatorisches	Eurythmie (Frau Friedrich) <b>Gr. Gruppenraum</b> Yoga		
Do., 30.01.2025 <b>KBZ Gruppenraum</b>						Ziele mit AROMA	Yoga (Frau Leopold) <b>Gr. Gruppenraum</b>	
Do., 06.02.2025 <b>KBZ Gruppenraum</b>						Wochenrückblick	Wahrnehmen und Bewerten von Stresssituationen , vier Schritte zur Stressreduktion	Heilsames Singen (Herr Bockholt) <b>Gr. Gruppenraum</b>
Do., 13.02.2025 <b>KBZ Gruppenraum</b>							Ernährung	Qi Gong – 8 Brokate (Frau Dr. Zheng) <b>Gr. Gruppenraum</b>
Do., 20.02.2025 <b>KBZ Gruppenraum</b>							Umwandlung von belastenden Glaubenssätzen und negativen Gedanken-ABCD Modell	Tanztherapie (Frau Meshesha) <b>Gr. Gruppenraum</b>
Do., 27.02.2025 <b>KBZ Gruppenraum</b>							Üben guter Kommunikation, 4 Ohren Modell	Meridiane Energie Technik – Happy Tapping (Frau Schaper) <b>Gr. Gruppenraum</b>
Do., 06.03.2025 <b>KBZ Gruppenraum</b>							Die Stimmen in uns: Vom inneren Kritiker bis Beschützer, das innere Kind	Yoga (Frau Behm) <b>Gr. Gruppenraum</b>
Do., 13.03.2025 <b>KBZ Gruppenraum</b>							Körperwahrnehmung und bewusstes Fühlen von Gefühlen, Aromatherapie	Klangschalenmeditation (Frau Kaiser) <b>Gr. Gruppenraum</b>
Do., 20.03.2025 <b>KBZ Gruppenraum</b>							Kolleginnen, Freunde, Familie: mein soziales Netz, Projekt „Seite an Seite“	Lachyoga (Frau Voigt) <b>KBZ Gruppenraum</b>
Do., 27.03.2025 <b>KBZ Gruppenraum/ Raum 28</b>	Resümee	Dank und gute Wünsche	Waldbaden (Frau Kaiser) Treffpunkt: <b>Info folgt!</b>					