

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