

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