Workshop „Gute Gefühle – ein Wohlfühltag für Selbsthilfeaktive“

mit Heike Albers-Germer

Samstag, den 13. April 2024 von 10:00 – 17:00 Uhr

Getreu dem Satz von Voltaire: „Da es für meine Gesundheit förderlich ist, habe ich beschlossen glücklich zu sein“, soll das Seminar anregen, sich mit den eigenen Einstellungen zu beschäftigen und viele praktische Übungen bieten, damit wir uns selber auf allen Ebenen „Gutes“ tuen können.
Die Übungen, inclusive Handout, sind so gestaltet, dass sie in den Gruppentreffen eingebracht werden können.
Ziel ist es die Teilnehmenden im besseren Umgang mit ihren alltäglichen Belastungen und besonderen Herausforderungen zu unterstützen, so dass sie lernen gut auf sich zu achten und Werkzeuge haben, das allgemeine Wohlbefinden zu fördern.

Theoretische Inputs:	**Praktische Übungseinheiten:**
- Glücksforschung und Benefits für unseren Alltag - Konzept der Achtsamkeit - vorbeugende Bewältigungsstrategien - 1. Hilfe bei Belastungssituationen	- Atem-/ und Entspannungstechniken - mentale Techniken - kognitive Strategien - Meditation - Mini Massage - achtsame Bewegungsübungen aus dem Indian Balance®, Chi Gong und Yoga (auch für bewegungseingeschränkte Menschen möglich!)

Ort: BeKoS, Lindenstraße 12a, 26123 Oldenburg, Raum 1+2 im Erdgeschoss

Leitung: Heike Albers-Germer (Diplom Sozialpädagogin, Entspannungspädagogin, Stressmanagement-Trainerin LOOVANZ Resilienz-Trainerin, Natur-Resilienz-Trainerin, Mental-Coach, BrainFit-Trainerin, Burnout - Psychosomatik und Prävention)

Zeit: Samstag, den 13. April 2024 von 10:00 – 17:00 Uhr

Teilnahmegebühr: 10,00 € für Verpflegung (da die Plätze begrenzt sind, wird ggf. nach Anmeldeschluss das Los entscheiden, danach wird die Kontonummer und der Verwendungszweck mitgeteilt)

Anmeldung mit dem Formular (unten) **bis zum 31. März 2024 bei BeKoS** möglich!

✂----------

Anmeldung: Workshop „Gute Gefühle – ein Wohlfühltag für Selbsthilfeaktive“
Leitung: Heike Albers-Germer, Samstag, den 13. April 2024 von 10:00 – 17:00 Uhr

Selbsthilfegruppe: _____

Name: _____

Adresse: _____

Tel./E-Mail: _____

Bedarf / Bemerkung: _____

<u>Nach Anmeldung (bis zum 31.03.24)</u> stehen Gebärdensprachdolmetscher:innen und Hörtechnik zur Verfügung.

BeKoS Oldenburg
Lindenstraße 12a
26123 Oldenburg

Fon: 0441 - 88 48 48
Fax: 0441 - 88 34 44