



Seminar Kinaesthetics und Stressbewältigung am 01./02.12.2018 in Bochum

Am 1. Tag gibt es einen Einblick in die Kinaesthetic. Diese beschäftigt sich mit unseren normalen Alltagsaktivitäten und Alltagsbewegungen. Da diese meist unbewusst ablaufen, ist es Ziel der Kinaesthetic, ein differenziertes Bewusstsein und Verständnis unseres alltäglichen Handelns zu entwickeln. In der Versorgung unserer Söhne ist es wichtig, die individuelle Bewegungskompetenz unserer Kinder zu erkennen und zu unterstützen. So werden die Eigenaktivität, die Selbstwirksamkeit und die Selbstständigkeit gefördert, aber auch die eigene Gesundheit durch achtsame Ausführung geschont. Die theoretische Einweisung und die praktischen Übungen werden von zwei ausgebildeten Dozentinnen, die selbst als Krankenschwestern in der Pflege arbeiten, durchgeführt.

Am 2. Tag des Seminars ist der Umgang mit Stress Schwerpunkt. Dauerbelastung, ständige Verfügbarkeit und das Verantwortungsbewusstsein für unsere erkrankten Kinder sind Stressauslöser. Dem entgegenzuwirken, Ausgleich zu finden, um den Herausforderungen gelassener zu begegnen, soll durch einen erfahrenen Dozenten aus dem Bereich Gesundheit und Prävention vermittelt werden. Gespräche über Achtsamkeit und Übungen zur Entspannung, die auch im Alltag anwendbar sind, runden das Wochenende für die pflegenden Eltern ab.

Das Seminar startet am Samstag, den 01.12. um 11 Uhr und endet am Sonntag, den 02.12. um 13 Uhr. Stattfinden wird es im Hotel Mercure, Massenbergstr. 19-21 in 44787 Bochum.

-Dank der freundlichen Förderung der Barmer Ersatzkasse ist das Seminar für unsere Mitglieder kostenfrei.-

Ich möchte das kostenfreie Angebot nutzen und melde mich verbindlich an:

Name: _____

Vorname: _____

Anschrift: _____

Email & Telefon: _____

Datum / Unterschrift: _____

Bitte füllen Sie die Anmeldung aus und senden diese an die Geschäftsstelle aktion benni & co e.V., Huestraße 20, 44787 Bochum, info@benniundco.de oder per Fax 0234/925 696 72.