

Entspannungskonzept für palliativ tätiges Pflegepersonal

Der speziell für das Pflegepersonal entwickelte Entspannungskurs befasst sich in 10 Kurseinheiten à 60 Minuten mit dem Menschen in seiner Gesamtheit.

Auf körperlicher und geistiger Ebene erfahren die Kursteilnehmer, Stress zu erkennen, wahrzunehmen und abzubauen. Folglich das Gleichgewicht zwischen An- und Entspannung bewusst wahrzunehmen, wiederherzustellen und zu stabilisieren und dies einfach und effizient im Berufsalltag umzusetzen.

Dabei geht es im Speziellen um Techniken aus der:

1. Atmungsentspannung

Erlernen leichter Atemtechniken für den Alltag und im Beruf, um Stress leicht und schnell abzubauen (Atmung zählen, verlängerte Ausatmung, Atmung lenken, Stress „wegatmen“, etc.)

Atmungsreise: gesprochene Atmungsanleitung mit mentalen Bildern
Kombinierte Atmungsübungen mit An- und Entspannung bestimmter Muskelpartien

2. Muskelentspannung

Muskelrelaxation nach Jacobson
Fasziendehnung
Entspannungspositionen und Dehnung der Muskulatur

3. Mentale Entspannung

Körperreisen
Fantasiereisen

4. Reflexion des Erlebten im kommunikativen Austausch nach jeder Kurseinheit

Welche Gefühle kamen an die Oberfläche? Welche Gedanken und Emotionen haben sich gezeigt? Welche Fragen stellen sich bei den Kursteilnehmern?

Die für diese Veranstaltung benötigten Isomatten sind vorhanden. Wir bitten unsere Teilnehmer um Mitnahme eines größeren Handtuchs und eines Kissens, und empfehlen ihnen das Tragen von bequemer Kleidung.

Bitte beachten Sie:

Es handelt sich bei den Terminen um eine Blockveranstaltung von insgesamt 10 Terminen pro Veranstaltung, die hier als ein Block I bis IV gekennzeichnet werden.

Termine für Ihr Team, auch Inhouse, gerne auf Anfrage.

Es ist leider nicht möglich, die Termine einzeln zu buchen.

■ **Kosten:** 100,00 EUR (10 Kurseinheiten à 10,00 EUR)

■ **Die Anzahl der Teilnehmer ist auf 12 begrenzt.**

■ **Verbindliche Anmeldung bis jeweils 3 Wochen vor Kursbeginn.**

Termine 2019:

Block I:

■ Donnerstag, 07.02.2019
Donnerstag, 14.02.2019
Donnerstag, 21.02.2019
Donnerstag, 28.02.2019
Donnerstag, 14.03.2019
Donnerstag, 21.03.2019
Donnerstag, 04.04.2019
Donnerstag, 11.04.2019
Donnerstag, 09.05.2019
Donnerstag, 16.05.2019

jeweils 17:00 - 18:00 Uhr

Block III:

■ Donnerstag, 12.09.2019
Donnerstag, 19.09.2019
Donnerstag, 10.10.2019
Donnerstag, 17.10.2019
Donnerstag, 24.10.2019
Mittwoch, 06.11.2019
Donnerstag, 14.11.2019
Donnerstag, 21.11.2019
Donnerstag, 05.12.2019
Donnerstag, 12.12.2019

jeweils 17:00 - 18:00 Uhr

Block II:

■ Donnerstag, 07.02.2019
Donnerstag, 14.02.2019
Donnerstag, 21.02.2019
Donnerstag, 28.02.2019
Donnerstag, 14.03.2019
Donnerstag, 21.03.2019
Donnerstag, 04.04.2019
Donnerstag, 11.04.2019
Donnerstag, 09.05.2019
Donnerstag, 16.05.2019

jeweils 18:15 - 19:15 Uhr

Block IV:

■ Donnerstag, 12.09.2019
Donnerstag, 19.09.2019
Donnerstag, 10.10.2019
Donnerstag, 17.10.2019
Donnerstag, 24.10.2019
Mittwoch, 06.11.2019
Donnerstag, 14.11.2019
Donnerstag, 21.11.2019
Donnerstag, 05.12.2019
Donnerstag, 12.12.2019

jeweils 18:15 - 19:15 Uhr

Referentin: Ulrike Antoinette Saridžić

klassische und spirituelle Physiotherapeutin, Sprecherin und
Hörfunkredakteurin

Warum ich wurde, was ich bin und wie ich wurde, was ich bin

Durch mein lebhaftes und neugieriges Wesen bin ich viel gereist und habe einige Jahre im Ausland Lebens- und Berufserfahrungen sammeln können. Verschiedene Kulturen, Lebensstil und Sprache, haben mich dabei immer sehr fasziniert. Und während all dieser Abenteuer im Außen, passierte parallel eine Reise in mein Inneres - zu mir selbst, was mich zurück in meine Heimat führte. Körperliche Übungen und Meditation aber auch der tiefe Glaube und das intuitive Gefühl, alles erreichen zu können was man will, prägen mein Leben und meine Berufsausbildungen. Und eines hat mir mein Leben von anbeginn gezeigt - In der Ruhe liegt die Kraft und alles kommt im richtigen Moment. Und genau in diesem Urvertrauen fließe ich durch mein Leben, mit allen Hürden, die es zu überwinden gilt. Angebunden an die Quelle aller Kräfte die durch Entspannung und Innenschau zugänglich wird. Denn dann erschließt sich ein Gleichgewicht zwischen Geben und Nehmen. Und genau das ermöglicht uns ein Leben in Leichtigkeit, Harmonie und Liebe.

Wie meine erste Begegnung mit Sterben und Tod für mich war und wie mich die Beschäftigung damit in meinem Leben damit beeinflusst

Die erste Begegnung mit dem Sterben war für mich spontan - aus dem off. Die äußere Behandlung eines sterbenden Menschen mit sanfter Lymphdrainage und parallel die Heilarbeit auf höherer Ebene haben diesem Menschen seine Angst genommen und er konnte mit Liebe auf die andere Seite gehen. Doch jeder muss lernen, so musste auch ich eine schmerzliche Erfahrung durchleben und verstehen - Wer mit Energien und der geistlichen Welt zusammen arbeitet muss geerdet sein. Und geerdet hat mich unter anderem die Arbeit beim Radio und die Erfahrungen in den letzten 5 Jahren, die mich schlussendlich zu meiner eigentlichen Berufung, der therapeutischen Arbeit und Heilarbeit zurück geführt haben.

Sollte eine Veranstaltung in unseren Räumen beispielsweise wegen zu geringer Teilnehmeranzahl oder wegen anderweitiger zum Zeitpunkt des Angebots nicht abzusehender Gründe ausfallen, werden wir Sie rechtzeitig benachrichtigen. Wir erstatten Ihnen entweder die bereits gezahlte Teilnehmergebühr in voller Höhe zurück oder belassen die durch Ihre Zahlung erfolgte Teilnahmeberechtigung als gültig für einen Ersatztermin oder eine andere Veranstaltung in diesem preislichen Umfang. Wir übernehmen keine Haftung für Kosten, die Ihnen außerhalb unserer Räume entstanden sind (z. B. Fahrt- oder Unterbringungskosten). Programmänderungen vorbehalten!

Stand 01.10.2018