

# Die Palliativakademie Bamberg

Aus-, Fort- und Weiterbildung im Kontext von Palliative Care. Weil eine gute und würdevolle Begleitung am Lebensende auch Wissen braucht.

In den Seminaren, Workshops und Vorträgen der Palliativakademie Bamberg geht es um Themen wie Symptomlastminderung und deren verschiedene Facetten, um Sterbebegleitung und um praktische Unterweisungen für Pflegekräfte zur Wund- und Portversorgung wie zur Aromatherapie. Speziell letztere kann sehr zur Entspannung des Körpers und zum seelischen Ausgleich der PatientInnen beitragen. Besonders wichtig ist die Kommunikation: zu lernen, das Empfinden für den richtigen Ton, die richtigen Worte auch in Phasen zu entwickeln, in denen Zeitdruck und Stress ganz besonders auf der Situation lasten. Aber auch zu lernen, seine eigenen Empfindungen und Emotionen innerhalb seiner Familie, des Teams oder gegenüber PatientInnen und ihren Angehörigen in Worte zu fassen. Denn auch damit kann es gelingen, das Gefühl der (zu) großen Verantwortung und von Zweifeln nicht übermächtig werden zu lassen und Lösungen zu finden.

Ein weiteres Augenmerk legt die Palliativakademie Bamberg auf den Bereich der Still Birth Care, der Pflege und Betreuung von Angehörigen von Sternenkindern – von der schmerzhaften Diagnose bis zum Abschied vom Kind. Auch hier, und ganz besonders hier geht es neben dem immer aktuellsten Fachwissen auch um die emotionale und seelische Pflege der Betroffenen. Und darum, ihnen den Anfang eines Weges in eine Zukunft zu zeigen.

## Wir stehen Ihnen gern zur Verfügung

### Palliativakademie Bamberg

Sodenstraße 14  
96047 Bamberg  
Tel. +49 951 509 061 00  
[www.palliativakademie-bamberg.de](http://www.palliativakademie-bamberg.de)  
[info@palliativakademie-bamberg.de](mailto:info@palliativakademie-bamberg.de)

### Parkmöglichkeiten

Park and Ride Heinrichsdamm  
Heinrichsdamm 33  
96047 Bamberg

- 5 Gehminuten zur Akademie
- Die Parkgebühren werden von uns übernommen.



## Entspannungspädagogik - Seminartage mit der Zahl des Lebens 86 400



**PALLIATIV**  
AKADEMIE  
BAMBERG



**Referentin: Martina Hosse-Dołęga**

Trauerbegleiterin (BVT), Entspannungs- & Gesundheitspädagogin, Integrale Psychoonkologin, Präventionsberaterin

Das Leben und Wachsen, die Geburt, das Sterben und der Tod meiner Söhne, die Erfahrungen - die ich in dieser Zeit mit meinem Umfeld machte, der Umgang mit Trauer und Tod in unserer Gesellschaft präg(t)en meinen Lebensweg.

Seitdem ist es mein Herzensanliegen, dass trauernde Kinder und Erwachsenen eine Sinn(e)gebende Begleitung erfahren, die in jedem Augenblick des Lebens und des Sterbens die Aufmerksamkeit auf das Wesentliche richtet und dadurch den Weg in die Zukunft ebnet.

Mit einem gut gefüllten Rucksack - Liebe und dem Schatz der Erinnerungen -, Zuversicht und Hoffnung, Kraftquellen, Dankbarkeit und Perspektive ... kann diese hohe Anforderung, die Trauer an jeden von uns stellt, gelebt werden.

Nach einer langen Zeit der Suche (in allen Bereichen - der Medizin, Spiritualität, Religion) um zu verstehen, zu begreifen, annehmen zu können schenkte mir letztendlich mein Herz (und vielleicht der Himmel) die Antwort auf meine Fragen.

Wertvolle Ausbildungen folgten, um trauernde Kinder, Erwachsene und Familien ganzheitlich und an ihren Bedürfnissen orientiert begleiten zu können. Trauerbegleitung Vergissmeinnicht ist meine Herzensarbeit.

Als freiberufliche Trauerbegleiterin (BVT), Entspannungs- & Gesundheitspädagogin, sowie Integrale Psychoonkologin, i.A. zur Fachkraft tiergestützter Therapie/ Interventionen (ESAAT) lebe und wirke ich, schöpfe Kraft aus den Begegnungen mit Menschen und Tieren, meiner Familie, dem Blick in den Himmel, dem Schreiben und Lesen.

Sternleins Reise (erschieden im Selbstverlag) ist mein Herzensbuch. Ich fühle mich dem Himmel so nah ... und bin dennoch fest verwurzelt.

**Entspannungspädagogik -  
Seminartage mit der Zahl des Lebens 86 400 (2-Tagesseminar)**

- **Mittwoch, 06.02. und Donnerstag, 07.02.2019** | jeweils 9:00 - 17:00 Uhr
- **Freitag, 08.03. und Samstag, 09.03.2019** | jeweils 9:00 - 17:00 Uhr
- **Donnerstag, 16.05. und Freitag, 17.05.2019** | jeweils 9:00 - 17:00 Uhr

Schritte verlangsamen ...  
innehalten ... atmen ...  
entspannen ... genießen ...

Auf die leise Stimme des eigenen Herzens zu hören ist wichtig. Doch was, wenn die Außenwelt so laut ist, der Stress und die Hektik so groß, dass diese Stimme nicht mehr gehört wird? Wie viel schlauer als der Kopf ist eigentlich unser Körper - wenn es um Entspannung geht? Was wünschen wir uns? Und wie können wir diese Sehnsucht stillen? Wie viel Vorbereitung und Vertrauen benötigt dieser Weg nach innen? Was suchen Menschen in ihrem Inneren und was können sie dort finden? Welcher Berührungskontakt tut mir gut? Was bedeutet Entspannung für mich? Was verursacht mir Stress und wie kann ich ihm begegnen? Welches Gegengewicht kann die Balance wieder herbeiführen, wenn ein Mensch aus dem Gleichgewicht gerät? Welche Wurzeln nähren uns? Wie ist das eigentlich mit der Wahrnehmung? Was braucht es, um sich gut aufgehoben zu fühlen? Welches Selbstgefühl habe ich eigentlich? Was erzählt uns unser Körper? Wie können wir unser Wohlbefinden beeinflussen? Welche Rolle spielt Musik? Und wie heilsam sind Töne? Welchen Stand haben wir? Und welches Selbstkonzept begleitet uns tagein, tagaus? Was hat Atem mit Entspannung zu tun? Welchen Einfluss üben unsere Gedanken auf uns aus?

Die Seminarteilnehmer finden in diesem Seminar Antworten auf diese Fragen, sowie Informationen zu den Themen Stress, Stressmanagement, Entspannung, Körperarbeit, Resilienz. Ganz besonders werden wir miteinander und die Seminarteilnehmer mit sich selbst in Kontakt kommen. Die dafür erforderliche Zeit und ein wohliger Ort, sowie ein verstehendes Gegenüber, Ruhepausen und ein aufmerksamer Blick auf wohlthuende Nähe und Distanz sind Bestandteil dieses Seminars.

Dieses Seminar richtet sich an alle interessierten Personen.

Entspannung - Körperarbeit - PMR - Ressourcen - Resilienz - Stressmanagement

- **Kosten:** 250,00 EUR
- Die Anzahl der Teilnehmer ist auf 12 begrenzt.
- Verbindliche Anmeldung bis jeweils zwei Wochen vor Seminarbeginn. Bitte gewähltes Seminardatum bei der Anmeldung angeben.

**Weitere Veranstaltungen von Martina Hosse-Dołęga  
2018 | 2019:**

- **Entspannung für Kinder (Tagesseminar)**  
Immer häufiger geraten Kinder aufgrund vielfältigster Anforderungen aus ihrer Balance. Zu ihren wesentlichen Bedürfnissen zählen Bewegung und Entspannung.  
Donnerstag, 07.03. 2019 - Mittwoch, 15.05.2019 -  
Mittwoch, 05.06.2019 | jeweils 9:00 - 17:00 Uhr
- **Intuitiv kreativ - Was mein Herz dir sagen möchte (Tagesseminar)**  
Wenn Wünsche, Träume und Hoffnungen fragil im Nebel schweben (z.B. durch eine palliative Erkrankung innerhalb der Familie), weil plötzlich nichts mehr ist, wie es war, braucht es manchmal ein Innehalten, ein "In sich kehren", um die Stimme des Herzens zu hören.  
Freitag, 14.09.2018 - Freitag, 08.02.2019 - Sonntag, 10.03.2019 -  
Samstag, 18.05.2019 - Samstag, 08.06.2019 | jeweils 9:00 - 17:00 Uhr
- **Kindertrauer - bauchgefühl! (2-Tagesseminar)**  
Kinder sind wundervolle Lehrmeister. Mit offenen Augen, Ohren und Herzen nehmen sie aufmerksam wahr, was um sie herum geschieht. Sie spüren deshalb sehr genau, wenn etwas nicht stimmt, Familienleben aus der Balance gerät. Sehr nah dran an den Schnittstellen des Lebens verfügen Kinder über eine Vielzahl an Ressourcen, die in der Trauer zu Kraftquellen werden können.  
Mittwoch, 12.09. und Donnerstag, 13.09.2018 oder  
Donnerstag, 06.06. und Freitag, 07.06.2019 | jeweils 9:00 - 17:00 Uhr

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