



Fortbildung im Bereich Beschäftigung und Bewegung

Entspannen und Auftanken durch gute Körperspannung (Eutonie) – (BGM – BGF)

Zielsetzung:

Entspannung für Mitarbeitende – Gefühl von Leichtigkeit, einfache Übungen im Sitzen und Liegen

In diesem Seminar können Sie:

- Darüber sprechen, was Sie im Arbeitsalltag belastet
- Muskuläre Verspannungen aufspüren und lösen
- Sich entspannen
- Das Gefühl von Leichtigkeit empfinden
- Ganz zur Ruhe kommen
- Neue Kraft schöpfen
- Gelassen und gestärkt in den Arbeitsalltag zurückkehren

Inhalte:

- Ruhige, meditative Übungen im Sitzen auf einem Stuhl
- Einfache und langsame Übungen im Liegen auf einer Matte
- Einfache Übungen mit kleinen Geräten wie Kirschkerensäckchen, Softbällen etc.

Zielgruppe: alle Mitarbeitende

Termin: 11.09.2025

Kurs-Code: FB-2025-09-11.P

Zeitung: 09:45 Uhr – 17:15 Uhr

Ort: Tagungszentrum Leichlingen, Hasensprung 7, 42799 Leichlingen

Dozent*in:



Martina Dahlmann

NeuroKinetik® - Trainerin, Ergotherapeutin, Bobath Therapeutin,
MAKS® Therapeutin, Rückenschule und Entspannung
www.martina-dahlmann.de

Anmeldung interne Mitarbeitende über:

RELIAS

Anmeldung externe Teilnehmende über:

weiterbildung@rg-diakonie.de

Nächstenliebe leben

