

## Balance statt Burnout — die Kunst der Selbstfürsorge

Der moderne Arbeitsalltag mit seinen komplexen Herausforderungen führt nicht selten zu Stressreaktionen und Erschöpfungszuständen — gerade in sozialen Einrichtungen und Diensten.

Selbstfürsorge kann solche hochkomplexen Anforderungen nicht reduzieren, aber wesentlich zu körperlichem, seelisch-emotionalen und mentalen Wohlbefinden beitragen.

Dieses Seminar gibt kurze theoretische, vor allem aber praktische Impulse, die Kunst der Entspannung in vielfältig fordernden Alltagswelten zu erlernen. Einfach zu erlernende Qi-Übungen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin helfen, den Körper zu regulieren, den Atem zu beleben und den Geist zu entlasten.

Ziel ist eine bessere Balance der Lebenskräfte und Aktivitäten, die ein verantwortliches Pendeln zwischen Ruhe und Aktivität, Aufgaben-Management und Selbstfürsorge ermöglicht.

### Inhalte

- Impulse zur Stressprävention aus Arbeitsmedizin und Traditioneller Chinesischer Medizin
- Die Kunst der Achtsamkeit: Entspannung durch Wahrnehmung
- Qigong: praktische Bewegungs-, Atem- und Akupressur-Übungen: Leitprinzipien für einen entspannten Alltag

### Termin

26.11.2019, 10:00 Uhr bis 18:00 Uhr

27.11.2019, 09:00 Uhr bis 16:30 Uhr

### Hinweis

In Kooperation mit der Bischöflichen Akademie, Aachen

Veranstaltungsnummer	19-1.08
Zielgruppe	Mitarbeiter/-innen aus Einrichtungen und Diensten der Caritas
Referentin/Referentinnen Referent/Referenten	M. A. Christine Findeis-Dorn (Kommunikationstrainerin DGSS, Supervisorin/Coach DGSv, Organisationsberaterin)
Veranstaltungsort	Bischöfliche Akademie Leonhardstr. 18-20 52064 Aachen <a href="http://www.bischoefliche-akademie-ac.de">www.bischoefliche-akademie-ac.de</a>
Termin	26.11.2019 10:00 Uhr - 27.11.2019 16:30 Uhr
Anmeldeschluss	08.10.2019
Teilnehmeranzahl	14
Kursgebühren	360,00 Euro



---

Ansprechpartner/-in	Elisabeth Kremer-Kerschgens ekremer-kerschgens@caritas-ac.de +49 (241) 431 201
Veranstalter	Caritasverband für das Bistum Aachen e.V.