

## HORIZONTE

Studientage, Fortbildungsangebote  
und Netzwerktreffen

### Gesund arbeiten, gesund bleiben








#### Achtsamkeits- und Meditationstag



*In Theorie und Praxis werden Wege gezeigt, wie Sie Momente der Achtsamkeit und der Ruhe im Alltag verankern können, um zu mehr Gelassenheit und Lebensfreude zu gelangen.*

<b>Inhalt:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Achtsamkeit – macht uns innerlich stark!</li><li>- Positives Denken – Gedanken sind Kräfte. Glauben Sie nicht alles, was Sie denken!</li><li>- Alltagstaugliche kleine Auszeiten – schon fünf Minuten am Tag haben einen positiven Effekt!</li><li>- Die Atmung – Der Atem hält uns am Leben!</li><li>- Meditation – Der Königsweg zur Stressbewältigung</li><li>- Weitere Entspannungsmethoden – tun Sie sich etwas Gutes und kommen Sie bei sich selbst an!</li></ul>
<b>Ziel der Fortbildung:</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Teilnehmende sind für den „eigenen Raum der Stille“ als Quelle der Regeneration, der Kraft und der Bewältigung der täglichen Hektik sensibilisiert</li></ul>

#### Weitere Informationen:

 <b>Referent/in</b>	Armin Briesemeister, Christiane Petersen-Schweitzer
 <b>Zielgruppe</b>	Mitarbeitende, Externe
 <b>Max. Teilnehmerzahl</b>	12 Personen
 <b>Termin</b>	Do., 11. Mai 2023, 9.00 – 15.00 Uhr
 <b>Ort</b>	Seniorenzentrum Gustav-Werner-Stift, Ravensburg
 <b>Kosten</b>	Mitarbeitende kostenlos, Externe 100 € (zzgl. MwSt.)
 <b>Anmeldeschluss</b>	20. April 2023