

„Tu Dir gut!“

„Ein Wohlfühltag für Pflegende“

Die Anforderungen im Alltag steigen und werden immer mehr zur Überforderung. Wie kann sich der Einzelne physisch und psychisch gesund erhalten und stärken, um dem Alltag gewachsen zu sein. Mit Tu Dir gut findet ein Tag zur Selbstsorge statt. Im Mittelpunkt des Tages stehen Inhalte zur Körperwahrnehmung, Bewegung und körperlichen Entspannung, die helfen können sich gesund zu erhalten. Angeleitete Massagen mit duftenden, ätherischen Ölen werden in Partnerarbeit erprobt und entspannende Bewegungseinheiten werden unter Anleitung durchgeführt. Teilbäder und Peelings fördern die Körperwahrnehmung und wirken entspannend auf den gesamten Organismus.

Zielgruppe:

Pflegende die den achtsamen Umgang mit sich selbst und anderen steigern möchten und Ihre Körperwahrnehmung entdecken und erweitern mögen.

Inhalte:

- Entspannungseinheiten
- Wickel und Auflagen
- Teilmassagen
- Anwendung Ätherischer Öle
- Teilbäder
- Peelings
- Progressive Muskelentspannung
- Traumreise

Ziel des Angebotes ist es die eigene Körperwahrnehmung und die Achtsamkeit zu stärken, gesunderhaltende Maßnahmen kennenzulernen und gut für sich zu sorgen. Entspannungsmethoden und wohltuende Maßnahmen sollen erprobt und erfahren werden.

Bitte eine Plastiktüte, bequeme Kleidung, Decke, warme Socken und 2 Frottiertücher mitbringen.

Diese Fortbildung bietet die Möglichkeit der Anrechnung von 8 Unterrichtseinheiten zur Rezertifizierung für Praxisanleitende. (gemäß § 4Abs. 3 PflAPrV).

Anmeldung:

(Diesen Abschnitt bitte **lesbar** ausfüllen u. zusenden)

Thema: „Tu Dir gut!“
„Ein Wohlfühltag für Pflegende“

Termin: 30.01.2023

Name: _____

Vorname: _____

Straße: _____

PLZ/Wohnort: _____

E-Mail privat: _____

Tel. dienstl.: _____

Tel. privat: _____

Zahlung privat

Rechnung an den Arbeitgeber

Datenschutzerklärung zur Kenntnis genommen
(www.kath-bildungszentrum.de)

Hiermit melde ich mich verbindlich für die obige Veranstaltung an.

(Unterschrift)

Rechnungsanschrift:



Kath. Bildungszentrum
für Gesundheits- und Pflegeberufe gGmbH

Turmstr. 2

58099 Hagen

- Wir erheben bei Rücktritt vor Kursbeginn ab der 6. Woche eine Bearbeitungsgebühr von 25,-- Euro.
- Bei Absage, die später als 4 Wochen vor Kursbeginn erfolgt, wird eine Ausfallgebühr von 40% der Kosten erhoben.
- Bei Abmeldung vor Kursbeginn weniger als 14 Tage wird 80 % der Kursgebühr erhoben.
- Volle Kursgebühr bei Abmeldung mit dem ersten Veranstaltungstag.
- Die Abmeldung muss schriftlich erfolgen.

Auf Wunsch unterbreiten wir Ihnen gerne Angebote zu Inhouse-Seminaren.



Ort:

*Katholisches Bildungszentrum
für Gesundheits- und Pflegeberufe
Turmstr. 2
58099 Hagen*

Referentin:

*Claudia Kiehne
(Lehrerin für Pflegeberufe)
kiehne@kbz-hagen.de*

Anmeldung:

Bitte schriftlich — Teilnehmerzahl ist begrenzt!



Kath. Bildungszentrum
für Gesundheits- und Pflegeberufe gGmbH

Fortbildung

„Tu Dir gut!“

„Ein Wohlfühltag für Pflegende“

Termin:

30.01.2023

Uhrzeit:

8.30 – 15.30 h

Kursgebühren:

Euro 130,-



Katholisches Bildungszentrum
für Gesundheits- und Pflegeberufe gGmbH
Turmstr. 2
58099 Hagen

Tel.: 02331 - 34946 - 0

Fax : 02331 - 34946 - 12