

Fortbildungsseminar

Ein Nachmittag in Achtsamkeit

Donnerstag 03.11.2022
14.00 bis 17.30 Uhr

BRK Sozialwerkstatt, Seminarraum Solferino
Burghauser Straße 71a, Altötting

Referentin:

Brigitte Betz-Pemler, Sozialpädagogin, Achtsamkeitstrainerin und MBSR-Lehrerin mit Weiterbildungen in systemischer Familientherapie

Inhalte:

- Wie kann Achtsamkeit mit ganz einfachen Übungen von uns selbst umgesetzt werden?
- Grundübungen des Stressbewältigungsprogramms MBSR nach Jon Kabat-Zinn
- Schwerpunkt sind alltagstaugliche Achtsamkeitsübungen für die Achtsamkeit im eigenen Leben und/oder als Methodeneinheiten für die Beratungsarbeit
- für Neueinsteiger ins Thema oder als Auffrischung geeignet

Teilnehmerkreis:

Mitarbeiter des BRK KV Altötting und externe Teilnehmer

Bitte lockere Kleidung tragen und Decke/Matte und bei Bedarf Kissen mitbringen.

Einen schönen Ordner oder auch bereits vorhandene Unterlagen zum Thema vom letzten Seminar bitte ebenfalls mitbringen.

6 bis maximal 10 Teilnehmer/innen

Preis:

120€ pro Person, incl. Verpflegung und Skript

Die Kosten für Mitarbeiter des BRK tragen die einzelnen Bereiche.

Anmeldung bitte über swbildung@swaltoetting.brk.de unter Angabe von Name, Geburtsdatum, Adresse, Telefonnummer und Rechnungsadresse