

Brandenburgisches Bildungswerk für Medizin und Soziales e.V.

Staatlich anerkannte Weiterbildungsstätte
für Angehörige der Krankenpflegeberufe



- N E U -

„Locker vom Hocker“ - Entspannungsverfahren für Einzelne oder Gruppen

25. Februar 2010 09.00 bis 16.00 Uhr oder
05. Oktober 2010 09.00 bis 16.00 Uhr

Rund 25 Prozent der Patienten in der Hausarztpraxis leiden an anhaltenden, körperlich nicht erklärbaren Beschwerden; oft werden sie jahrelang vergeblich auf organische Ursachen untersucht. Ursachen liegen in der Fähigkeit unseres Organismus, mit Belastungen auf physischer und psychischer Ebene umzugehen. Zu viel Stress durch hohe Berufoanforderungen, Aufgabenvielfalt im Beruf und zu Hause, Überlastung, Mobbing u.a. all das führt mitunter zu körperlichen Beschwerden, deren organische Ursache nicht zu finden ist. Solche psychosomatischen Beschwerden können eine Linderung oder Heilung durch das Praktizieren von verschiedenen Entspannungsverfahren erfahren.

Die Vielfalt der Entspannungsverfahren entspricht dabei der Vielfalt der Menschen: der eine erfährt durch das Autogene Training Gelassenheit, ein anderer begeistert sich für Thai Chi oder die Progressive Muskelrelaxation.

Organisatorische Leitung: Frau Dipl.-Med.-Päd. M. Ramelow

Dozentin: Frau Dr. Iris Schiek, Heilpraktikerin

Es besteht die Möglichkeit mit verschiedenen Entspannungsmethoden vertraut gemacht zu werden (Autogenes Training, Progressive Muskelrelaxation, Thai Chi, Focussing, Imaginationsverfahren, Atemtechniken...) im Sinne eines Schnupperkurses

Zielgruppe: alle interessierten Mitarbeiter im Gesundheits- und Sozialwesen

Methodik: Selbsterfahrung, Theorievermittlung, Methodenvermittlung, Training

Ort: Das Seminar findet in den Räumen des Brandenburgischen Bildungswerkes für Medizin und Soziales e.V., in Potsdam, statt.

Teilnehmerentgelt: **70,00 Euro** (inkl. Seminarunterlagen und kleiner Pausenversorgung)

Jeder Teilnehmer erhält eine Teilnahmebescheinigung über die erfolgreiche Teilnahme am Seminar.

Zahlbar in bar oder per Scheck vor Veranstaltungsbeginn oder Überweisung bis **zum 18.02.2010 (Seminar Februar 2010) oder bis zum 28.09.2010 (Seminar Oktober 2010)** auf unser Konto des BBW e.V. bei der Mittelbrandenburgischen Sparkasse Potsdam, Kto.-Nr. 350 100 0323, BLZ 160 500 00 unter dem Kennwort "FB Locker vom Hocker". Die Stornierungsfrist beträgt 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn. Bei Nichteinhaltung berechnen wir Ihnen 50 % des Teilnahmeentgeltes. Erfolgt der Rücktritt erst bei Veranstaltungsbeginn oder danach, werden die vollen Gebühren fällig.

Anmeldung bitte bis zum: **28.01.2010 (Seminar Februar 2010) oder 07.09.2010 (Seminar Oktober 2010)** an das Brandenburgische Bildungswerk für Medizin und Soziales e.V., Zeppelinstr. 152, 14471 Potsdam.
(Die Teilnehmerzahl ist aus Gründen einer effizienten Fortbildung begrenzt.)

Weitere Informationen geben Ihnen gerne Frau Dipl.-Med.-Päd. M. Ramelow / Frau Kockjoy.

☎ 0331/9 67 22-0
E-Mail: mailbox@bbwev.de

Fax: 0331/9 67 22-30
Internet: www.bbwev.de