



Meine Kur aufleben lassen

Onlineangebote 2. Halbjahr 2021

Was ist seit der Kur in Bewegung gekommen?

Herausforderungen und Kraftquellen

Entspannungstechnik: Progressive Muskelentspannung

Freitag, 24.09.2021

19.00 – 22.00 Uhr

Nein-Sagen heißt, ja sagen zu mir selbst

Entspannungstechnik: Progressive Muskelentspannung

Samstag, 02.10.2021

19.00 – 22.00 Uhr

Genießen? – und wer macht dann all das Notwendige?

Tipps und Tricks und viel Praktisches,
wie das Leben nicht erst mit der Rente beginnt

Freitag, 12.11.2021

19.00 – 22.00 Uhr

Eine ganz entspannte Auszeit: Mein sicherer Ort

Körperübungen, kreative Einzelarbeit,

Austausch, Embodiment/Verankerung

(bitte frühzeitig Zeitschriften und Werbeprospekte sammeln)

Freitag, 04.12.2021

19. – 22.00 Uhr

Plattform: zoom

Teilnahmegebühr je Einheit: 15,00 €

Referentin: Jutta Vogenauer

Besser im Verbund



Arbeitsgemeinschaft für Müttergenesung
im Erzbistum Paderborn

Postfach 1360 · 33043 Paderborn

Tel. (05251) 209 247

E-Mail: m.weinstock@caritas-paderborn.de

Meine Kur aufleben lassen

In Ihrer Kur erhielten Sie vielfältige Anregungen, was Sie für sich daheim tun können, z.B. in den Bereichen Entspannung, Bewegung, Unterstützung annehmen, Strukturen und Haltungen überdenken und verändern. Doch Manches bleibt mit der Zeit auf der Strecke, braucht neue Motivation oder eine Kurskorrektur.

Das Nachsorgeangebot, ein „Auffrischungs-Wochenende“, ist in den nächsten Monaten wegen der Covid19-Regelungen leider nicht durchführbar. Der Bedarf an Begleitung, Motivation und Auszeit aber umso größer. Daher möchten wir unser Angebot erweitern und steigen für Sie auf „online“ um.

Zielgruppe: Sie haben an einer stationären Maßnahme im Rahmen der Müttergenesung teilgenommen und sind psychisch stabil.

Inhalte: Körperübung, themenbezogene Inputs und praktische Übungen, Einzelarbeit, Austausch, Entspannungstechnik

Hinweis:

Die Teilnahme an einzelnen Angeboten ist möglich, die Inhalte bauen nicht aufeinander auf.

Ihre Anmeldung richten Sie per E-Mail an:

Arbeitsgemeinschaft für Müttergenesung im Erzbistum Paderborn

E-Mail: m.weinstock@caritas-paderborn.de

Bitte geben Sie Ihren Namen und eine Telefonnummer an

Nach Ihrer Anmeldung erhalten Sie von uns eine Anmeldebestätigung sowie die Überweisungsdaten. Vor Seminarbeginn erhalten Sie dann die Seminarunterlagen und weitere Informationen durch die Referentin.