



Meine Kur aufleben lassen

Neue Onlineangebote
1. Halbjahr 2021

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.

Wochenendseminarangebot

Freitag, 19. Februar 2021 – Sonntag, 21. Februar 2021

Plattform: blue Jeans

Teilnahmegebühr 39,00 €

Referentin: Christina Lerch

Freuen Sie sich auf ein abwechslungsreiches Wochenende mit wissenswerten Informationen, hilfreichen Übungen und Erfahrungsaustauschen sowie zahlreichen praktischen Mitmachangeboten!



Mit oder ohne Kur:

Zeit für mich & meine Gesundheit!

Block I

Freitagnachmittag 15:00 bis 18:30 Uhr

Wenn mich der Alltag einholt / Erfahrungsaustausch/ Innere Ruhe (aufgrund der Vorstellung und Einführung in die Thematik empfohlen)

Block II

Samstagvormittag 9:00 bis 12:00 Uhr

Wer bin ich – Wer möchte ich sein? / Meine Kraftquellen / Genusstraining

Block III

Samstagnachmittag 14:00 bis 17:45 Uhr

Atem- & Körperübungen / Was ich mir wünsche / sanftes Ganzkörpertraining und anschließende Muskel-Entspannung

Block IV

Sonntagvormittag 9:00 bis 12:00 Uhr

Vorstellung Wunschbäume
Tipps & Tricks für die Kommunikation

3 – Stunden-Angebote

TN-Zahl: 5 - 8 Personen

Plattform: zoom

Teilnahmegebühr je Einheit: 15,00 €

Referentin: Jutta Vogenauer



Ausgleich

Nein-Sagen heißt,

ja sagen zu mir selbst

Entspannungstechnik: Progressive Muskelentspannung

Termine: 22.01.21, 23.01.21

Zeit: 19.00 – 22.00 Uhr

Achtsamkeit

Sei achtsam mit Deinen Gedanken, Zusammenhänge und praktische Übungen

Entspannungstechnik: Body Scan

Termine: 05.02.21, 06.02.21

Zeit: 19.00 – 22.00 Uhr

Auszeit

Eine ganz entspannte Auszeit:

Mein sicherer Ort – Körperübung, kreative Einzelarbeit, Austausch, Embodiment/Verankerung
(bitte frühzeitig Zeitschriften und Werbeprospekte sammeln)

Termine: 26.02.21, 27.02.21

Zeit: 19.00 – 22.00 Uhr

Kraftquellen

Was ist seit der Kur in Bewegung gekommen? Herausforderungen und Kraftquellen

Entspannungstechnik: Progressive Muskelentspannung

Termine: 12.03.21, 13.03.21

Zeit: 19.00 – 22.00 Uhr

Ausgleich

Nein-Sagen heißt,

ja sagen zu mir selbst

Entspannungstechnik: Progressive Muskelentspannung

Termine: 16.04.21, 17.04.21

Zeit: 19.00 – 22.00 Uhr

Achtsamkeit

Sei achtsam mit Deinen Gedanken, Zusammenhänge und praktische Übungen

Entspannungstechnik: Body Scan

Termine: 30.04.21, 01.05.21

Zeit: 19.00 – 22.00 Uhr

Reise zum ICH

Gefühle und Bedürfnisse, Entspannung

Termine: 18.06.21, 19.06.21

Zeit: 19.00 – 22.00 Uhr

90 - Minuten - Angebote

TN-Zahl:

Plattform: blue jeans

Teilnahmegebühr je Einheit: 10,00 €

Referentin: Christina Lerch



Wenn mich der Alltag einholt

Umgang mit dem Stress

Termin: Freitag, 12.03.2021

Zeit 16.00 – 17.30 Uhr

Meine Rolle

Wer bin ich und wer möchte ich sein?

Termin: Samstag, 17.04.2021

Zeit: 10.30 – 12.00 Uhr

Selbstfürsorge

Stark sein für dich und für mich

Termin: Freitag, 14.05.2021

Zeit: 16.00 – 17.30 Uhr

Da sagst du was

Tipps für die Kommunikation im Alltag

Termin: Samstag, 12.06.2021

Zeit: 10.30 – 12.00 Uhr