

## Online Angebot 19.02. bis 21.02.21

### Mit oder ohne Kur: Zeit für mich & meine Gesundheit!

<b>Freitag, 19.02.21</b>	
15:00 Uhr	Begrüßung, Vorstellung
	Aktivierung & Impulsgeschichte
	Erfahrungsaustausch: Gründe für die Kur & Erfahrungen aus der Kur
16:30 Uhr	Wenn der Alltag mich einholt
17:45 Uhr	Innere Ruhe finden - Entspannungsübung
18:15 Uhr	Reflexion des Tages
18:30 Uhr	<b>Ende</b>
<b>Samstag, 20.02.21</b>	
09:00 Uhr	Aktivierung & Impulsgeschichte
09:15 Uhr	Wer bin ich & wer möchte ich sein?
10:15 Uhr	<b>Pause</b>
10:30 Uhr	Kleine Schule des Genießens
10:45 Uhr	Meine Kraftquellen: Stark sein für andere, aber mich dabei nicht aus den Augen verlieren
12:00 Uhr	<b>Pause</b>
14:00 Uhr	Atem- & Körperübungen – Tipps & Tricks für den Alltag
14:30 Uhr	Was ich mir wünsche
15:30 Uhr	Reflexion des Tages
16:00 Uhr	Optionales Bewegungsangebot: Ganzkörpertraining
16:45 Uhr	Pause
17:00 Uhr	Optionales Entspannungsangebot: Progressive Muskelentspannung
17:45 Uhr	<b>Ende</b>
<b>Sonntag, 21.02.21</b>	
09:00 Uhr	Aktivierung & Impulsgeschichte
09:15 Uhr	Vorstellung der Wunschbäume
10:15 Uhr	Wort für Wort – Tipps & Tricks für die Kommunikation
11:30 Uhr	Reflexion des Wochenendes
12:00 Uhr	<b>Ende</b>

#### Weitere Infos über:

Mechthild Weinstock

Tel: 05251 209-247

[m.weinstock@caritas-paderborn.de](mailto:m.weinstock@caritas-paderborn.de)