

Mit gestärktem Rücken und festem Stand (6 Ustd)

Bei aller Fürsorge für die Kleinsten im Berufsalltag Kindertagespflege bleibt die **Selbst**-Fürsorge häufig auf der Strecke. Im Seminar nehmen wir uns Zeit für die eigene Gesundheitsfürsorge, um stressresistenter wie auch körperlich bewusster und entspannter neu zu starten.

So werden sich Übungen zur Körperwahrnehmung abwechseln mit schnell umzusetzenden Entspannungsübungen für Schultern und Rücken. Außerdem beschäftigen wir uns mit unseren Kraftquellen wie auch mit mentalen Techniken, die Kraft vermitteln und uns innerlich ruhiger werden lassen.

Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen Sie eine Matte oder eine Decke mit.

Mit gestärktem Rücken und festem Stand (6 Ustd)

Freitag, 24.09.2021, 09.30 – 15.30 Uhr, **Bildungstag**

Leitung: Dr. Ulrike Schäfer, Ärztin

Teiln.-Beitrag: 18,00 €

Ort: Kath. Bildungswerk Bonn, Kasernenstr. 60, 53111 Bonn

Anmeldung: <https://bildung.erzbistum-koeln.de/bw-bonn/themen/qualifizierung/ktp-bonn>
oder

Samstag, 13.11.2021, 09.30 – 15.30 Uhr

Leitung: Dr. Ulrike Schäfer, Ärztin

Teiln.-Beitrag: 18,00 €

Ort: Kath. Bildungswerk Bonn, Kasernenstr. 60, 53111 Bonn

Anmeldung: **ist bereits ausgebucht**

Veranstalter:



Katholisches Bildungswerk Bonn

Kasernenstraße 60

53111 Bonn

Hinweise zur Anmeldung:

- Die hinter dem Titel in Klammern genannten Ustd sind die angerechnete Zeit auf das verpflichtende Fortbildungskontingent.
- Für alle Veranstaltungen des Netzwerkes ist eine rechtzeitige, schriftliche Anmeldung unter Angabe des Absenders erforderlich.
- Die Anmeldung verpflichtet unabhängig von der Teilnahme zur Zahlung des Teilnahmebetrages, der kurz nach der Veranstaltung eingezogen wird.
- Die Teilnahme-Bescheinigung wird nach der Veranstaltung „Digital“ per Mail versandt.