



Resilienz Workshop

Liebe Mitglieder,

auf diesem Wege möchten wir Sie erneut auf diese, uns sehr am Herzen liegende Veranstaltung aufmerksam machen.

Wir laden Sie herzlich ein, an diesem Wochenende in ein Erleben der eigenen Fähigkeiten zur Gesunderhaltung und Stärkung der Widerstandkräfte zu kommen.

Ziel ist es, Ihre Fähigkeit zu stärken, im Arbeitsalltag in der Fürsorge für Andere, auf sich selbst zu achten, eigene Bedürfnisse wahrzunehmen, sowie innere Stabilität zu erzeugen.

In diesem praxisorientierten Workshop lernen Sie einfache Bewegungs- und Atemübungen aus dem Zhineng Qigong kennen, Übungen der Stille, Akupressur und Selbstmassage in Kombination mit ätherischen Ölen. Sie werden erfahren, wie Vitalität, Lebensfreude und Gesundheit unterstützt und verbessert wird.

Ein aufmerksamer und achtsamer Umgang mit sich selbst, ist die Voraussetzung für ein gesundes Leben. Alle Methoden, die in diesem Kurs angeboten werden, basieren auf dem Wissen der Traditionellen Chinesischen Medizin, sind leicht nachzuvollziehen und lassen sich einfach in den Alltag integrieren.

Dieses Wochenende gibt Ihnen Zeit für sich selbst, eine Auszeit die Ihrem Leben eine heilsame Richtung geben kann.

Workshop: **10.07.-12.07.2020**
Freitag, von 15:00 Uhr bis 18:00 Uhr
Samstag, von 10:00 Uhr bis 18:00 Uhr
Sonntag, von 10:00 Uhr bis 14:00 Uhr

Selbstkostenbeitrag: 100€

Anmeldeschluss: 15.04.2020

Tagungsort: **Haus am Schüberg**
Wulfsdorfer Weg 33, 22949 Ammersbek

Kursleiterin: **Frau Andrea Nicklisch,**
Heilpraktikerin, Chinesische Medizin

Die Schwesternschaft übernimmt die Seminarkosten und einen Anteil der Verpflegungs- und Übernachtungsgebühren. Sie als Mitglieder tragen einen persönlichen Selbstkostenanteil von 100 € für die Übernachtungen und die Verpflegung.

Die Teilnehmerzahl ist auf 12 Personen begrenzt, deshalb wird Ihre verbindliche Anmeldung nach Eingangsdatum berücksichtigt. Einige wenige Plätze sind noch zu buchen.

Bitte füllen Sie den beigelegten Anmeldebogen aus und lassen uns diesen per Mail oder per Post zukommen.

Der Selbstkostenanteil wird nach Anmeldung, vor Beginn des Seminars, in Rechnung gestellt.

Anmeldung an: DRK-Schwesternschaft Hamburg e.V.
Frau Maike Fobbe-Maeke
Max-Brauer-Allee 133,
22765 Hamburg
Tel.: 040 - 81 90 07-18
E-mail: fobbe-maeke@schwwesternschaft-hamburg.drk.de