WOHLFAHRTSWERK
FÜR BADEN-WÜRTTEMBERG

ID-Nr. 4165

Termin 07.12.2027
09.30–16.45 Uhr

Kurs 51692

Teilnahmegebühr Die Teilnahmegebühr beträgt 155,– €.

Anmeldung

Bitte melden Sie sich online unter www.bildungszentrum-wohlfahrtswerk.de bzw. mit dem umseitigen Formular an.

Rücktritt

Als Privatperson können Sie kostenlos stornieren, solange Sie noch keine Bestätigung des Wohlfahrtswerks erhalten haben. Bis drei Werktage vor Veranstaltungsbeginn zahlen Sie die halbe Gebühr, danach den vollen Betrag.

Datenschutzinformation: Wir verarbeiten Ihre Daten auf Grundlage der EU-Datenschutz Grundverordnung, Rechtsgrundlage ist Artikel 6 Absatz 1 lit. b und lit. f) zum Zweck der Anmeldung, Betreuung und Direktmarketing für unsere Seminare. Weitere Datenschutz-Teilnehmerinformationen erhalten Sie auf unserer Internetseite: www.wohlfahrtswerk.de/datenschutz und www.wohlfahrtswerk.de/bz-anmeldebedingungen

Veranstaltungsort

Bildungshaus St. Luzen
Klostersteige 6 · 72379 Hechingen

Mit dem Zug:
Bahnstation Hechingen, von dort gehen Sie links die Fahrstraße bis zur ersten Kreuzung (Bahnhofstr.) hinunter. Dort links unter der Eisenbahnbrücke durch. Nun liegt der Garten des Bildungshauses genau vor Ihnen (insgesamt keine 3 Minuten).

Mit dem Auto:

- Autobahn aus Richtung Stuttgart: Ausfahrt „Rottenburg", über Rottenburg, Weiler und Bodelshausen. Oder: Ausfahrt „Empfingen", über Haigerloch.
- Autobahn aus Richtung Singen: Ausfahrt „Rottweil", über Rottweil. Oder: Ausfahrt Empfingen, über Haigerloch.
- Aus Richtung Balingen/Tübingen (B 27): Ausfahrt „Hechingen Mitte".
- Aus Richtung Sigmaringen (B 32): Kurz vor Hechingen: Ausfahrt „Hechingen".

Parkmöglichkeiten:
Öffentliche Parkplätze stehen zur Verfügung

Kommunikation & Gesundheitsförderung

Bewegung macht glücklich – in jedem Alter



Bildungszentrum Wohlfahrtswerk

07.12.2027
Hechingen

WOHLFAHRTSWERK
FÜR BADEN-WÜRTTEMBERG

Bewegung macht glücklich – in jedem Alter

Thema

Die Frage nach Glück und Zufriedenheit stellt sich in jeder Lebensphase immer wieder neu. Wie können wir an dem, was wir brauchen, was uns zufrieden und glücklich macht auch bei Pflegebedürftigkeit unter (sehr) eingeschränkten körperlichen und seelischen Bedingungen dranbleiben. Hier kommt die Bewegung und deren Einfluss auf das Wohlbefinden ins Spiel!

Ausgangspunkt soll die Bewusstmachung bestehender Bewegungs-Ressourcen sein und diese zu festigen. Hierbei können neue Ideen in der Gruppe entdeckt werden, die Glücksgefühle wecken und erhalten können.

In diesem Seminar erfahren Sie, dass „glücklich sein" ein Prozess ist, an dem alle aktiv mitwirken können. Welche Fähigkeiten und Erfahrungen, welches Wissen bringe ich mit? Wie kann ich meinen aktuellen Handlungsspielraum für mehr Lebensqualität nutzen?

Zielgruppe

Mitarbeitende aus Pflege und Betreuung

Inhalte

- Persönliche Bewegungs-Ressourcen
- Entdeckung „neuer" Bewegungsimpulse
- Bewegung und Glücksgefühle
- Tanzelemente
- Die 5 Esslinger (nach Dr. Runge)
- Qigong und Yoga–Elemente
- Praktische Übungen zu zweit und in Gruppen
- Gruppendynamische Prozesse
- Glücks-Schatzkarte

Referentin

Petra Sassen
Diplom-Betriebswirtin, zertifizierte Glückstrainerin

Anmeldung

Ich melde mich zur Fortbildung verbindlich an:

Titel: Bewegung macht glücklich – in jedem Alter
Kursnr.: 51692

Kosten übernimmt Arbeitgeber: ☐ ja ☐ nein

Rechnungsanschrift (bitte in Druckschrift!)

Name/Vorname

Institution/Funktion

Straße

PLZ/Ort

Telefon

E-Mail geschäftlich

E-Mail privat

Unterschrift

Anmeldung bitte an:
Bildungszentrum Wohlfahrtswerk
Silberburgstraße 93 · 70176 Stuttgart
Tel. 0711 / 619 26-821 /-822
info-bildungszentrum@wohlfahrtswerk.de

Online anmelden