

Fortbildung

29.06.2027 09:00 Uhr - 16:30 Uhr

Einfach mal durchatmen

Kennenlernen von Atem- und Entspannungstechniken für den Alltag

Ruhe zu bewahren und einfach mal durchzuatmen, sind wichtige Fähigkeiten, um eine gesunde innere Balance in herausfordernden Momenten für sich und den zu Betreuenden im Pflege- und Betreuungsalltag zu finden. Einfache Atem- und Entspannungstechniken für den Alltag, die an diesem Tag vermittelt werden, können dabei helfen.

Kompetenzen

Am Ende der Fortbildung...

- wissen Sie mehr, welche Bedeutung Atem für Körper, Geist und Seele hat
- können Sie einfache Atem- und Entspannungstechniken mit den Betreuenden durchführen
- wissen Sie, wie Stress entsteht und kennen Ihre Stressoren
- kennen Sie verschiedene Atem- und Entspannungstechniken

Dozent*in

Margaretha Wachter

Ort

Caritas-Haus Augsburg, Auf dem Kreuz 41, 86152 Augsburg

Kosten

170,00 € inklusive e-Skripte und Tagungsverpflegung

Zielgruppe:

Betreuungskräfte gemäß § 53b SGB XI, Pflegekräfte und Interessierte

Termin:

29.06.2027 09:00 Uhr - 16:30 Uhr

Ansprechpartner:

Dr. Irina Schumacher (fortbildung@caritas-augsburg.de, (0821) 3156-282)

Stefanie Zeitlmeir (fortbildung@caritas-augsburg.de, +49 (821) 3156-252)

Veranstaltungsnummer:
P23327