

3 | GESUNDHEIT & GESUNDHEITS- FÖRDERUNG

01/2020–12/2020

Für Ihre Gesundheit eigenverantwortlich aktiv werden

Die unter der Rubrik Gesundheit und Gesundheitsförderung angebotenen Seminare und Schnupperworkshops dienen Ihnen zur Stärkung Ihres Gesundheitsbewusstseins und -verhaltens. Die Angebote sind in das Betriebliche Gesundheitsmanagement eingebettet, das sich auch für eine gesundheitsgerechtere Gestaltung der Arbeitsbedingungen einsetzt. Dabei geht es dem Unternehmen nicht nur darum, seiner Fürsorgepflicht nachzukommen, sondern Sie aktiv darin zu unterstützen, für Ihre Gesundheit eigenverantwortlich aktiv zu werden.

Als ein Baustein des Betrieblichen Gesundheitsmanagements haben sich die seit 2015 jährlich in Ansbach und Erlangen stattfindenden Gesundheitstage etabliert. Der thematische Schwerpunkt der für Frühjahr 2020 geplanten Gesundheitstage wird „Bewegung und psychische Gesundheit“ sein.

Weitere Informationen über das Betriebliche Gesundheitsmanagement erhalten Sie über das hausinterne Infonet. Weitere Angebote (wie bewegte bzw. entspannte Pause, Mobile Massage,

Kooperationen mit Sportvereinen) sind in Planung – wir halten Sie auf dem Laufenden.

Gerne können Sie sich auch direkt an unsere Gesundheitskordinatorin wenden:

Heike Grethlein

Gesundheitskordinatorin P3 Akademie
heike.grethlein@p3akademie.de
Telefon 0981 4653-3037

Jahresübersicht

3

JANUAR 2020			
14.01.2020 21.01.2020 28.01.2020 04.02.2020 11.02.2020	Ins neue Jahr starten mit Qigong	Klinikum am Europakanal, Erlangen	S. 96
FEBRUAR 2020			
12.02.2020	In Balance bleiben zwischen Familie und Job	Klinikum am Europakanal, Erlangen	S. 87
18.02.2020	Rückenprobleme? Hilfe zur Selbsthilfe durch die Dornmethode	Klinikum am Europakanal, Erlangen	S. 92
MÄRZ 2020			
03.03.2020	„Gedankenkarussell stoppen“	Klinikum am Europakanal, Erlangen	S. 98
09.03.2020	Kraftquelle Klang – Zeit für mich! Termin 1	Bezirksklinikum Ansbach	S. 102
17.03.2020	Emotionale Freiheit und Ressourcenaufbau mit der EFT-Klopfmethode	Frankenalb-Klinik Engelthal	S. 103
19.–20.03.2020	Stressbewältigung mit Achtsamkeit	Bezirksklinikum Ansbach	S. 86

GESUNDHEIT & GESUNDHEITSFÖRDERUNG

APRIL 2020

30.04.2020	Sich Gutes tun – Übungen für Nacken und Schultern	Bezirksklinikum Ansbach	S. 93
------------	---	-------------------------	-------

MAI 2020

14.05.2020	„Espresso-Training“ – mein gesunder Arbeitsplatz	Frankenalb-Klinik Engelthal	S. 101
18.05.2020	Kurzworkshop: Qigong	Klinikum am Europakanal, Erlangen	S. 95
26.05.2020	Mehr Leichtigkeit im Alltag – die guten Gefühle einladen	Klinikum am Europakanal, Erlangen	S. 100

JUNI 2020

29.06.2020	Mitmachangebot: Qigong in der Mittagspause Termin 1	Klinikum am Europakanal, Erlangen	S. 97
30.06.2020	Trotz allem weitermachen – 10 Tipps zum Aufbau von Resilienz	Klinikum am Europakanal, Erlangen	S. 85
30.06.2020	Rückenprobleme? Hilfe zur Selbsthilfe durch die Dornmethode	Frankenalb-Klinik Engelthal	S. 92

JULI 2020

09.07.2020	Mitmachangebot: Qigong in der Mittagspause Termin 2	Klinikum am Europakanal, Erlangen	S. 97
13.07.2020	Mitmachangebot: Qigong in der Mittagspause Termin 3	Klinikum am Europakanal, Erlangen	S. 97
21.07.2020	Mitmachangebot: Qigong in der Mittagspause Termin 4	Klinikum am Europakanal, Erlangen	S. 97
23.07.2020	Auszeit! Termin 1	Klinikum am Europakanal, Erlangen	S. 88

GESUNDHEIT & GESUNDHEITSFÖRDERUNG

3

SEPTEMBER 2020

23.09.2020	Gelassenheit in stressigen Zeiten	Klinikum am Europakanal, Erlangen	S. 91
------------	-----------------------------------	--------------------------------------	-------

OKTOBER 2020

08.10.2020	Gelassenheit in stressigen Zeiten	Bezirksklinikum Ansbach	S. 91
15.–16.10.2020	Stressbewältigung mit Achtsamkeit	Frankenalb-Klinik Engelthal	S. 86
19.10.2020	Rückenprobleme? Hilfe zur Selbsthilfe durch die Dornmethode	Bezirksklinikum Ansbach	S. 92
20.–21.10.2020	Selbstzuwendung statt Selbstoptimierung!	Klinikum am Europakanal, Erlangen	S. 89
28.–29.10.2020	Kraftvoll und gelassen in die zweite Lebenshälfte starten	Frankenalb-Klinik Engelthal	S. 90

NOVEMBER 2020

10.11.2020	Kurzworkshop: Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson	Klinikum am Europakanal, Erlangen	S. 94
20.11.2020	„Schlaf dich gesund“	Bezirksklinikum Ansbach	S. 99

DEZEMBER 2020

14.12.2020	Kraftquelle Klang – Zeit für mich! Termin 2	Bezirksklinikum Ansbach	S. 102
17.12.2020	Auszeit! Termin 2	Klinikum am Europakanal, Erlangen	S. 88

Trotz allem weitermachen – 10 Tipps zum Aufbau von Resilienz

Termin	Veranst.-Nr.	Ort	Raum	Teilnehmer	Kosten
30.06.2020 09.00–16.30 Uhr	20_05_002_ER	Erlangen	C/001 Schulungsraum	12	120,- EUR

Zielgruppe

- ▶ alle Berufsgruppen
- ▶ interessierte Teilnehmer

Nutzen

Im Seminar lernen Sie das Konzept der Resilienz kennen. Durch Reflexion und Austausch erfahren Sie die Bedeutung des Konzepts für Ihren beruflichen und persönlichen Alltag und entwickeln Strategien zum Aufbau von Resilienz.

Inhalt

In diesem Seminar werden Sie sich – nicht nur theoretisch – mit dem Konzept der Resilienz auseinandersetzen. Als

resilient werden Menschen bezeichnet, die trotz extremer Belastungen „gesund“ bleiben bzw. es wieder werden und sich trotz widriger Umstände nicht unterkriegen lassen. Resiliente haben die Fähigkeit weiterzumachen, „trotz allem“.

Die American Psychological Association (APA) benennt 10 Strategien zum Aufbau von Resilienz. Durch Reflexion, Diskussionen und praktische Übungen zu diesen Hinweisen soll versucht werden, das Konzept erfahrbar und sowohl für den beruflichen als auch den persönlichen Alltag nutzbar zu machen, denn Resilienz ist erlernbar!

Dozentin

Ulrike Rödl

Dipl.-Pädagogin (Univ.),
Körpertherapeutin (FE),
Qigong-Kursleiterin (DQGG),
Krankenschwester,
Bildungsbeauftragte,
Bezirkskliniken Mittelfranken

Methoden

- ▶ Präsentation
- ▶ interaktiver Vortrag
- ▶ Austausch
- ▶ Reflexion
- ▶ Selbsterfahrung



Stressbewältigung mit Achtsamkeit

3

Termine	Veranst.-Nr.	Ort	Raum	Teilnehmer	Kosten
19.–20.03.2020 09.00–16.30 Uhr	20_05_003_AN	Ansbach	Seminarraum 1/UG Therapiezentrum	15	320,- EUR
15.–16.10.2020 09.00–16.30 Uhr	20_05_003_EN	Engelthal	O-E.43 Seminarraum 1	15	320,- EUR

Zielgruppe

- ▶ alle Berufsgruppen

Nutzen

Eine Einführung in die Methode Mindfulness-based-stress-reduction – Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn.

Inhalt

Das Seminar vermittelt über einfach anwendbare Übungen einen Einblick in das Potenzial der Achtsamkeit, in Methoden der Stressbewältigung und das MBSR-Training. Achtsamkeit ist eine einfache und wirkungsvolle Methode, um Stress abzubauen und körperliches und psychisches Wohlbefinden zu fördern. Durch Meditations- und Körperwahrnehmungsübungen wird es erlernbar, seine gewohnten (Re-)Aktionsmuster bewusster wahrzunehmen und den eigenen Umgang mit Stress zu verändern. Auf diese Weise eröffnet das Achtsamkeitstraining einen Weg zu mehr Gelassenheit, Klarheit und Akzeptanz, sowie innerer Ruhe und Kraft. Das Seminar richtet sich sowohl an Menschen, die mehr über die Bewältigung von Stress, als auch an solche, die mehr über das MBSR-Training nach Jon Kabat-Zinn erfahren möchten.

Hinweis

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eventuell warme Socken, Meditationskissen und Yogamatte falls vorhanden, bzw. Nackenrolle und eine Decke. Weitere Informationen und Literatur finden Sie auch unter www.mbsr-kollross.de.

Dozent

Achim Kollross

Krankenpfleger für Psychosomatik und Psychiatrie, Lehrer für MBSR/MBCT/MBPM/MBCL



In Balance bleiben zwischen Familie und Job

Termin	Veranst.-Nr.	Ort	Raum	Teilnehmer	Kosten
12.02.2020 14.30–16.00 Uhr	20_05_004_ER	Erlangen	C/001 Schulungsraum	15	25,- EUR

Zielgruppe

- ▶ alle Berufsgruppen
- ▶ interessierte Teilnehmer

Nutzen

Sie lernen Methoden kennen, wie Sie die Balance zwischen den Anforderungen von Familie und Job stärken können.

Inhalt

Oft erleben wir zwischen den verschiedenen Lebenswelten, in denen wir agieren, eine große Trennung. Dann fühlen wir uns zwischen den Anforderungen von Familie und Job zerrieben. Durch eine bewusste Auseinandersetzung mit dem, was an uns zehrt und dem, was für uns wirklich wichtig ist, aktivieren wir unsere Ressourcen und finden eine neue Balance.

Dozentin

Heike Grethlein

Dipl.-Sozialwirtin (Univ.), Bewegungspädagogin, Gesundheitskoordinatorin, Bezirkskliniken Mittelfranken

Methoden

- ▶ Reflexion
- ▶ Erfahrungsaustausch
- ▶ Balancetechniken



Auszeit!

3

Einzeltermine	Veranst.-Nr.	Ort	Raum	Teilnehmer	Kosten
▶ Termin 1 23.07.2020, 14.30–15.30 Uhr	20_05_005_ER	Erlangen	C/001 Schulungsraum	10	25,- EUR
▶ Termin 2 17.12.2020, 14.30–15.30 Uhr					

Diese Veranstaltung findet zweimal statt. Bitte buchen Sie unter Angabe der Veranstaltungsnummer und Ihres Termins!

Zielgruppe

- ▶ alle Berufsgruppen
- ▶ interessierte Teilnehmer

Nutzen

Sie erhalten Anregungen, wie Sie im Alltag zur Ruhe kommen können. Sie entspannen sich und tanken auf.

Inhalt

Für eine kurze Zeit dem Hamsterrad der täglichen Anforderungen entfliehen. Eine Auszeit nehmen. Wer möchte das nicht? In der hier angebotenen „Auszeit“ bekommen Sie die Gelegenheit, Ihre Aufmerksamkeit auf sich selbst und Ihren Körper zu richten. Mit Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen oder Fantasiereisen soll ein Auftanken ermöglicht werden – eine Insel im Alltag.

Dozentin

Ulrike Rödl

Dipl.-Pädagogin (Univ.),
Körpertherapeutin (FE),
Qigong-Kursleiterin (DQGG),
Krankenschwester,
Bildungsbeauftragte,
Bezirkskliniken Mittelfranken

Methoden

- ▶ Reflexion
- ▶ Übungen



Selbstzuwendung statt Selbstoptimierung!

Termine	Veranst.-Nr.	Ort	Raum	Teilnehmer	Kosten
20.–21.10.2020 09.00–16.30 Uhr	20_05_007_ER	Erlangen	C/001 Schulungsraum	12	220,- EUR

Zielgruppe

- ▶ alle Berufsgruppen
- ▶ interessierte Teilnehmer

Nutzen

Sie erleben zwei Seminartage, in denen Sie Methoden der Entspannung erfahren und Ideen entwickeln, wie Sie in stressigen Situationen gut für sich sorgen können. Sie reflektieren Ihren Alltag hinsichtlich anspannender und entspannender Faktoren und entwickeln ein Bewusstsein für Ressourcen.

Inhalt

Zunehmende Herausforderungen im beruflichen Alltag führen nicht selten dazu, dass die eigenen Bedürfnisse in den Hintergrund gedrängt und immer wieder vernachlässigt werden. Dabei wissen wir eigentlich, wie wichtig es ist, immer wieder aufzutanken, um genug Energie zu haben, den Alltag zu meistern.

Deshalb werden wir uns in diesem Seminar Zeit für unser eigenes Wohlbefinden nehmen, Zeit zum „Entschleunigen“, zum Reflektieren, (neu) Entdecken und Austauschen, was uns guttut, was uns stärkt und hilft, den Alltagsbelastungen zu trotzen. Dabei kann die Auseinandersetzung mit ressourcenorientierten Konzepten wie der Salutogenese und der Gesundheitsförderung die Bedeutung eigener Kraftquellen und Schutzfaktoren bewusst machen und Anregungen zu einem förderlichen Umgang mit Belastungen geben.

Dozentin

Ulrike Rödl

Dipl.-Pädagogin (Univ.),
Körpertherapeutin (FE),
Qigong-Kursleiterin (DQGG),
Krankenschwester,
Bildungsbeauftragte,
Bezirkskliniken Mittelfranken

Methoden

- ▶ Reflexion
- ▶ Austausch
- ▶ Kleingruppenarbeit
- ▶ Selbsterfahrung
- ▶ interaktiver Vortrag



Kraftvoll und gelassen in die zweite Lebenshälfte starten

3

Termine	Veranst.-Nr.	Ort	Raum	Teilnehmer	Kosten
28.–29.10.2020 09.00–16.30 Uhr	20_05_008_EN	Engelthal	O-E.43 Seminarraum 1	15	300,- EUR

Zielgruppe

- ▶ alle Berufsgruppen ab 50 Jahren

Nutzen

Sie erarbeiten sich einen persönlichen Ressourcencheck und lernen, wie Sie durch dessen Anwendung langfristig selbstsicherer sein können.

Sie erhalten Informationen über die Lebensphasen im Berufsleben. Das ermöglicht Ihnen, sich selbst und Ihre Kollegen besser zu verstehen und zu erkennen, was Jung und Alt verbindet und motiviert.

Im Austausch über altersbedingte Einschränkungen (Schmerz, Konzentrationsstörungen, ...) lernen Sie neue Strategien, um mit einfachen Übungen damit umzugehen.

Sie bekommen Angebote, wie Sie Ihren Energiehaushalt immer wieder mit freudigen Aktivitäten auftanken können. Damit bekommen Sie mehr Kraft.

Sie lernen wie Sie Ihre Selbstfürsorglichkeit mehr aufbauen können und sich liebevoll um sich selbst kümmern können. Und somit in Anwesenheit der Patienten bei sich selbst bleiben können.

Sie verbessern Ihre körperliche Wahrnehmung, indem Sie mit einfachen Übungen erlernen, wie Sie sich je nach Situation mehr entspannen oder aktivieren können.

Sie können einen Ausblick in Ihre Zukunft wagen und gegebenenfalls neue Ziele für Ihr Arbeitsleben definieren.

Inhalt

In der zweiten Lebenshälfte bringen Pflegende oft vielfältige Erfahrungen mit und können mehr Wichtiges von Unwichtigem unterscheiden. Gleichzeitig werden Grenzen deutlicher spürbar. Das Seminar will zum Nachdenken über die neue Phase der Berufstätigkeit anregen. Sie lernen wirksame Möglichkeiten kennen, um dieser Phase

gelassener zu begegnen. Das Seminar will aufzeigen, wie wichtig es ist, wieder auf sich selbst zu vertrauen und einen mitfühlenden und selbstfürsorglichen Umgang mit sich zu lernen.

Hinweis

Es wird Körperarbeit eingesetzt. Bitte bringen Sie eine dicke Decke mit, um auf dem Boden entspannen zu können.

Dozent

Christina Malter-Krause

Lehrerin für Pflegeberufe
Entspannungspädagogin (Funktionelle Entspannung nach Marianne Fuchs)

Methoden

- ▶ Kreative Methoden
- ▶ Impulsvortrag
- ▶ Eingehen auf Teilnehmerwünsche
- ▶ Körperarbeit
- ▶ Gruppenarbeit
- ▶ Reflexion

Gelassenheit in stressigen Zeiten

Termine	Veranst.-Nr.	Ort	Raum	Teilnehmer	Kosten
23.09.2020 14.30–16.00 Uhr	20_05_009_ER	Erlangen	C/001 Schulungsraum	15	25,- EUR
08.10.2020 14.30–16.00 Uhr	20_05_009_AN	Ansbach	Seminarraum 1/UG Therapiezentrum	15	25,- EUR

Zielgruppe

- ▶ alle Berufsgruppen
- ▶ interessierte Teilnehmer

Nutzen

Sie lernen kurze und effektive Entspannungsübungen kennen, die Sie leicht in Ihrem Arbeitsalltag umsetzen können. Sie können abschalten und neue Kraft tanken.

Inhalt

In unserer Arbeitswelt herrscht ein hoher Druck. Immer mehr muss in immer weniger Zeit erledigt werden. Effektivität und Effi-

zienz stehen auf der Tagesordnung. Es gibt kaum Zeit, um mal durchzuatmen. Aber gerade dieses Innehalten ist unerlässlich für unsere (psychische) Gesundheit.

Nehmen Sie sich Zeit für eine Standortbestimmung. Wo stehen Sie unter Druck? Was stresst Sie? Wie können Sie wieder auftanken? Was gibt Ihnen Kraft?

In dem Kurzworkshop werden Ihnen sowohl Informationen als auch einfache Übungen vermittelt, wie Sie mit mehr Gelassenheit durch Ihren Alltag gehen können.

Dozentin

Heike Grethlein

Dipl.-Sozialwirtin (Univ.), Bewegungspädagogin, Gesundheitskoordinatorin, Bezirkskliniken Mittelfranken

Methoden

- ▶ Atem- und Entspannungsübungen
- ▶ Erfahrungsaustausch



Rückenprobleme? Hilfe zur Selbsthilfe durch die Dornmethode

3

Termine	Veranst.-Nr.	Ort	Raum	Teilnehmer	Kosten
18.02.2020 09.00–16.30 Uhr	20_05_010_ER	Erlangen	C/001 Schulungsraum	10	120,- EUR
30.06.2020 09.00–16.30 Uhr	20_05_010_EN	Engelthal	O-E.43 Seminarraum 1	10	120,- EUR
19.10.2020 09.00–16.30 Uhr	20_05_010_AN	Ansbach	Seminarraum 1/UG Therapiezentrum	10	120,- EUR

Zielgruppe

- ▶ alle Berufsgruppen
- ▶ interessierte Teilnehmer

Nutzen

Nach Anleitung sind Sie in der Lage, vorbeugende und unterstützende Übungen für sich selbst durchzuführen. Sie profitieren von den umfassenden Erfahrungen unserer Dozentin.

Inhalt

Die Dorntherapie gehört zu den manuellen Heilbehandlungen. Sie ist eine sanfte, einfache, sehr wirkungsvolle Therapie und wird zum Einrichten von Wirbel- und Gelenkfehlstellungen eingesetzt.

Sie behandelt die Ursachen der gesundheitlichen Störungen ganzheitlich, indem sie gleichzeitig körperliche und seelische Blockaden löst. Ist die Ursache behoben, verschwinden die Symptome, und der Mensch bekommt die Möglichkeit – auf einem sanften Weg – wieder in seine „innere Mitte“ zu finden.

Nach Anleitung sind Sie selbst in der Lage, vorbeugende und unterstützende Übungen durchzuführen, die für einen dauerhaften Erfolg von großer Bedeutung sind.

Hinweis

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung und ein Handtuch mit.

Dozentin

Rosina Herberth

Gesundheits- und Krankenpflegerin, Heilpraktikerin, Dorntherapeutin, hauptberufliche Praxisanleiterin, Bezirkskliniken Mittelfranken

Methoden

Vortrag und Körperübungen

Sich Gutes tun – Übungen für Nacken und Schultern

Termin	Veranst.-Nr.	Ort	Raum	Teilnehmer	Kosten
30.04.2020 14.30–16.00 Uhr	20_05_011_AN	Ansbach	Seminarraum 1/UG Therapiezentrum	15	25,- EUR

Zielgruppe

- ▶ alle Berufsgruppen
- ▶ interessierte Teilnehmer

Nutzen

Sie lernen einfache und effektive Übungen kennen, die Sie leicht in Ihrem Arbeitsalltag umsetzen können.

Inhalt

Wer kennt das nicht? Wenn viel zu tun ist, achtet man nicht mehr so auf sich. In der Folge zeigen sich auch körperliche Verspannungen, als Erstes reagiert oft die Nacken- und Schultermuskulatur. Im Rahmen des Kurzworkshops werden Ihnen einfache Übungen für zwischendrin vermittelt, wie Sie Ihre Nacken- und Schultermuskulatur entspannen und kräftigen können. Abgerundet wird die Einheit mit einer Nackenmassage.

Dozentin

Heike Grethlein

Dipl.-Sozialwirtin (Univ.), Bewegungspädagogin, Gesundheitskoordinatorin, Bezirkskliniken Mittelfranken

Methode

Bewegungsübungen

Kurzworkshop: Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson

3

Termin	Veranst.-Nr.	Ort	Raum	Teilnehmer	Kosten
10.11.2020 14.30–16.00 Uhr	20_05_013_ER	Erlangen	C/001 Schulungsraum	12	25,- EUR

Zielgruppe

- ▶ alle Berufsgruppen
- ▶ interessierte Teilnehmer

Nutzen

Sie lernen die Progressive Muskelrelaxation (PMR) kennen.

Inhalt

Die Muskelentspannung nach Jacobson ist eine Methode, in belastenden Situationen schnell und effektiv zu entspannen. Sie beruht auf der einfachen Erkenntnis, dass durch starkes Anspannen und plötzliches Entspannen von Muskelgruppen eine körperliche Entspannung erzielt werden kann, die sich gleichzeitig positiv auf das seelische Gleichgewicht und das körperliche Befinden auswirkt.

Dozentin

Ulrike Rödl

Dipl.-Pädagogin (Univ.),
Körpertherapeutin (FE),
Qigong-Kursleiterin (DQGG),
Krankenschwester,
Bildungsbeauftragte,
Bezirkskliniken Mittelfranken

Methode

- ▶ Ausprobieren der PMR



Kurzworkshop: Qigong

Termin	Veranst.-Nr.	Ort	Raum	Teilnehmer	Kosten
18.05.2020 14.30–16.00 Uhr	20_05_014_ER	Erlangen	C/001 Schulungsraum	12	25,- EUR

Zielgruppe

- ▶ alle Berufsgruppen
- ▶ interessierte Teilnehmer

Nutzen

Sie lernen einfache und entspannende Qigong-Übungen kennen.

Inhalt

Qigong bedeutet wörtlich übersetzt: Die Übung mit dem Qi/der Lebensenergie kann eine Möglichkeit sein,

sich zu erholen und neue Energie zu schöpfen. Bei diesem Angebot haben Sie die Gelegenheit, eigene Erfahrungen mit dieser Bewegungsform zu machen. Einfache Übungen wie „einen Regenbogen bewegen“, „Rudern über einen stillen See“ oder „Fliegen wie ein Adler“ können hilfreich sein, aus den Mühen des Alltags auszutreten, zu entspannen und den Körper bewusster wahrzunehmen.

Dozentin

Ulrike Rödl

Dipl.-Pädagogin (Univ.),
Körpertherapeutin (FE),
Qigong-Kursleiterin (DQGG),
Krankenschwester,
Bildungsbeauftragte,
Bezirkskliniken Mittelfranken



Ins neue Jahr starten mit Qigong

3

Fortlaufende Termine	Veranst.-Nr.	Ort	Raum	Teilnehmer	Kosten
14.01.2020 21.01.2020 28.01.2020 04.02.2020 11.02.2020 15.00–16.00 Uhr	20_05_015_ER	Erlangen	C/001 Schulungsraum	10	50,- EUR

Zielgruppe

- ▶ alle Berufsgruppen
- ▶ interessierte Teilnehmer

Nutzen

Sie lernen einfache und entspannende Qigong-Übungen kennen und kommen zur Ruhe. Zudem erhalten Sie Informationen zum theoretischen Hintergrund des Übungssystems.



Inhalt

Vielleicht lautet einer Ihrer Vorsätze für das neue Jahr etwas für Ihre Gesundheit zu tun und/oder den Alltag entspannter anzugehen? Dann könnte Qigong eine gute Möglichkeit zur Unterstützung Ihres Vorsatzes sein.

An den fünf fortlaufenden Terminen lernen Sie die Übungsform der 8 Brokate kennen, die auch die 8 Kostbarkeiten genannt werden. Diese einfachen, fließenden Bewegungsübungen können helfen, wieder mehr mit sich selbst und dem eigenen Körper in Kontakt zu kommen, zu entspannen und aufzutanken. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Hinweis

Die Teilnahme an der Übungsreihe erfolgt in Freizeit. Die Teilnahmegebühr beträgt für alle fünf Termine insgesamt 50,- EUR.

Dozentin

Ulrike Rödl

Dipl.-Pädagogin (Univ.),
Körpertherapeutin (FE),
Qigong-Kursleiterin (DQGG),
Krankenschwester,
Bildungsbeauftragte,
Bezirkskliniken Mittelfranken

Mitmachangebot: Qigong in der Mittagspause

Termine	Veranst.-Nr.	Ort	Raum	Teilnehmer	Kosten
▶ Termin 1 29.06.2020, 11.45–12.15 Uhr	20_05_016_ER	Erlangen	C/001 Schulungsraum	14	-
▶ Termin 2 09.07.2020, 11.45–12.15 Uhr					
▶ Termin 3 13.07.2020, 11.45–12.15 Uhr					
▶ Termin 4 21.07.2020, 11.45–12.15 Uhr					

Zielgruppe

- ▶ alle Berufsgruppen
- ▶ interessierte Teilnehmer

Nutzen

Sie erleben zusammen mit anderen eine entspannte und bewegte Mittagspause.

Inhalt

Haben Sie Lust auf leichte Bewegungsübungen in der Mittagspause? Dann

kommen Sie doch einfach vorbei und machen mit! Gemeinsam machen wir einfache Qigong-Übungen.

Hinweise

- ▶ Für diesen Kurs ist keine Anmeldung nötig, kommen Sie einfach vorbei!
- ▶ Wir üben bei gutem Wetter auf der Wiese hinter der Sporthalle des A-Gebäudes.

Dozentin

Ulrike Rödl

Dipl.-Pädagogin (Univ.),
Körpertherapeutin (FE),
Qigong-Kursleiterin (DQGG),
Krankenschwester, Bildungsbeauftragte,
Bezirkskliniken Mittelfranken



„Gedankenkarussell stoppen“

3

Termin	Veranst.-Nr.	Ort	Raum	Teilnehmer	Kosten
03.03.2020 09.00–14.30 Uhr	20_05_018_ER	Erlangen	C/001 Schulungsraum	15	120,- EUR

Zielgruppe

- ▶ alle Berufsgruppen

Nutzen

Sie entwickeln wirkungsvolle Ansätze und Methoden, wie Sie Ihre Gedanken, die wild wie ein Affe hin- und herspringen, bändigen. Sie können besser abschalten. Eigene Gedankenmuster und Gedankenabläufe werden transparenter.

Inhalt

Kennen Sie Situationen, in denen Ihre Gedanken ständig um ein und dasselbe Problem kreisen und ein Ausweg oder eine Lösung nicht möglich erscheint? Sie bekommen Antworten auf folgende Fragen:

- ▶ Welche Ereignisse setzen bei mir ein Gedankenkarussell in Gang?
- ▶ Welche Faktoren machen die Situation scheinbar ausweglos?
- ▶ Welche Methoden gibt es für mich, diese Situationen zu lösen?

Hinweis

Bitte beachten Sie, dass dieses Seminar – wie alle Seminare der Rubrik Gesundheit und Gesundheitsförderung – Ihr eigenes Wohlbefinden verbessern will. Die vermittelten Anregungen richten sich an Sie und zielen nicht auf eine Anwendung mit Patienten ab.

Dozentin

Manuela Fuckerer

Präventologin® 20 Jahre in der Erwachsenenbildung, Spezialistin und Erfahrung in BGF/BGM psychische Gesundheit am Arbeitsplatz, Krankenschwester, Lehrerin für Pflegeberufe, Trainerin in Entspannungstechniken: Lach-Yoga, Nordic-Walking, Betriebspräventologin

Methoden

- ▶ Selbstreflexion
- ▶ Übungen
- ▶ „VENÜ“ – Vormachen, Erklären, Nachmachen, Üben

„Schlaf dich gesund“

Termin	Veranst.-Nr.	Ort	Raum	Teilnehmer	Kosten
20.11.2020 09.00–12.15 Uhr	20_05_019_AN	Ansbach	Seminarraum 1/UG Therapiezentrum	15	90,- EUR

Zielgruppe

- ▶ alle Berufsgruppen

Nutzen

Sie entwickeln wirkungsvolle Ansätze und Methoden, wie Sie das Einschlafen und Durchschlafen optimieren. Sie können besser abschalten. Sie lernen, Ihren Körper besser wahrzunehmen, und Ihre Zellen können sich nachts so richtig erholen und regenerieren. Sie sind fit für den Tag.

Inhalt

Sie erfahren die neuesten Studien über das Phänomen Schlaf. Was ist richtig, und was ist die perfekte Schlafhygiene? Sie gehen mit zahlreichen Tipps für den Alltag nach Hause und können es sofort umsetzen.

Hinweis

Mit Spaß und Freude lernen, einfach nur gute Laune mitbringen.

Dozentin

Manuela Fuckerer

Präventologin® 20 Jahre in der Erwachsenenbildung, Spezialistin und Erfahrung in BGF/BGM psychische Gesundheit am Arbeitsplatz, Krankenschwester, Lehrerin für Pflegeberufe, Trainerin in Entspannungstechniken: Lach-Yoga, Nordic-Walking, Betriebspräventologin

Methoden

- ▶ Selbstreflexion
- ▶ Diskussion
- ▶ Übungen
- ▶ „VENÜ“ – Vormachen, Erklären, Nachmachen, Üben

Mehr Leichtigkeit im Alltag – die guten Gefühle einladen

3

Termin	Veranst.-Nr.	Ort	Raum	Teilnehmer	Kosten
26.05.2020 09.00–16.30 Uhr	20_05_020_ER	Erlangen	C/001 Schulungsraum	10	120,- EUR

Zielgruppe

- ▶ alle Berufsgruppen
- ▶ interessierte Teilnehmer

Nutzen

Sie probieren verschiedene Entspannungsmethoden aus und reflektieren diese. Sie erhalten Anregungen, wie Sie „Entspannung“ in Ihren Alltag integrieren können.

Inhalt

Wer sich regelmäßig Entspannungssequenzen gönnt, kann gelassener und mit mehr Leichtigkeit im Alltag bestehen. Eigentlich wissen wir, dass es wichtig ist, für das eigene Wohlbefinden zu sorgen und Strategien zu entwickeln, um trotz Belastungen gesund zu bleiben. Nur wie kann das konkret gestaltet und in den Alltag integriert werden?

In dieser Fortbildung werden Sie verschiedene Entspannungsmethoden und Möglichkeiten der Selbstfürsorge kennenlernen und ausprobieren.

Ein Tag Entspannung pur!

Dozentin

Ulrike Rödl

Dipl.-Pädagogin (Univ.),
Körpertherapeutin (FE),
Qigong-Kursleiterin (DQGG),
Krankenschwester,
Bildungsbeauftragte,
Bezirkskliniken Mittelfranken

Methoden

- ▶ Selbsterfahrung
- ▶ Übungen
- ▶ Austausch
- ▶ Reflexion
- ▶ Vortrag



„Espresso-Training“ – mein gesunder Arbeitsplatz

Termin	Veranst.-Nr.	Ort	Raum	Teilnehmer	Kosten
14.05.2020 09.00–16.30 Uhr	20_05_021_EN	Engelthal	O-E.43 Seminarraum 1	15	160,- EUR

Zielgruppe

- ▶ alle Berufsgruppen

Nutzen

Individuelle Störfaktoren bewusst machen. Maßnahmen und Techniken entwickeln, um mit Störfaktoren konstruktiv umzugehen. Übungen direkt umsetzen und im Tagesablauf leicht integrieren können. Trotz viel Arbeit und wenig Freizeit, Entspannung, tiefe Atmung und Bewegung in den Alltag einbauen. Wege finden, das eigene Wohlbefinden wieder ins Gleichgewicht zu bringen.

Inhalt

- ▶ Erlernen verschiedener Atemtechniken
- ▶ Grundlagen von gesundem Arbeitsplatz
- ▶ Vorstellung von Entspannungstechniken und deren Wirkung auf den Körper
- ▶ aktive Pausen mit verschiedensten Übungen aus Bewegung, Entspannung und Achtsamkeit

- ▶ Definitionen: seelische Gesundheit; Problembewältigungskompetenz; emotionale Kompetenz; soziale Gesundheit; Selbstwertgefühl und Lebensfreude
- ▶ Modell der Salutogenese, Kurzeinblick in den Körper, was passiert bei Stress, welchen Einfluss hat es auf mein Befinden. Eigene Körpersignale ermitteln können. Umgang mit Stimmungen und welche Auswirkung haben sie auf meine Gesundheit? Grundlagen einer ausgewogenen Ernährung: warum Genuss so wichtig ist.
- ▶ Gesunder Schlaf: warum ist er so wichtig?
- ▶ Erarbeiten des persönlichen Gesundheitsmottos

Hinweis

Mit Spaß und Freude lernen, einfach nur gute Laune mitbringen. Jeder bekommt eine Box mit den erlernten Übungen mit nach Hause. Kosten für die Kartenbox:

10,50 EUR pro Person / Bar vor Ort von den Teilnehmern zu bezahlen.

Dozentin

Manuela Fuckerer

Präventologin® 20 Jahre in der Erwachsenenbildung, Spezialistin und Erfahrung in BGF/BGM psychische Gesundheit am Arbeitsplatz, Krankenschwester, Lehrerin für Pflegeberufe, Trainerin in Entspannungstechniken: Lach-Yoga, Nordic-Walking, Betriebspräventologin

Methoden

- ▶ Selbstreflexion
- ▶ Diskussion
- ▶ praktische Übungen
- ▶ Umsetzung der Kärtchen im Alltag
- ▶ „VENÜ“ – Vormachen, Erklären, Nachmachen, Üben

Kraftquelle Klang – Zeit für mich!

3

Einzeltermine	Veranst.-Nr.	Ort	Raum	Teilnehmer	Kosten
▶ Termin 1 09.03.2020, 15.00–16.30 Uhr	20_05_022_AN	Ansbach	Seminarraum 1/UG Therapiezentrum	10	25,- EUR
▶ Termin 2 14.12.2020, 15.00–16.30 Uhr					

Diese Veranstaltung findet zweimal statt. Bitte buchen Sie unter Angabe der Veranstaltungsnummer und Ihres Termins!

Zielgruppe

- ▶ alle Berufsgruppen

Nutzen

Sie erleben bei einer geführten Meditation den Zauber von Klang und Sprache. Sie erhalten Anregungen wie Sie Stress vorbeugen, Selbstwahrnehmung fördern, Genesungsprozesse unterstützen und Lebensfreude gewinnen können.

Inhalt

Erleben Sie eine wirkungsvolle Klangreise in Begleitung von tibetischen Klangschalen und Gong.

Dozentin

Elena Kleinert

MTRA, Ausbildung Klangpraktikerin nach Peter Hess, Entspannungstrainerin für Fantasiereisen

Emotionale Freiheit und Ressourcenaufbau mit der EFT-Klopfmethode

Termin	Veranst.-Nr.	Ort	Raum	Teilnehmer	Kosten
17.03.2020 09.00–16.30 Uhr	20_05_024_EN	Engelthal	O-E.43 Seminarraum 1	15	120,- EUR

Zielgruppe

- ▶ alle Berufsgruppen
- ▶ interessierte Teilnehmer

Nutzen

Sie lernen eine Klopftechnik kennen, mit der Sie sich im beruflichen und persönlichen Alltag von unangenehmen oder belastenden Emotionen befreien und diese in Gefühle des Wohlbefindens und der Entspannung umwandeln können.

Inhalt

Dieser Kurs vermittelt eine schnelle, schmerzfreie, leicht zu erlernende und überall anwendbare Technik. Theoretische Grundlagen werden erörtert und die praktische Anwendung wird anhand verschiedener Beispiele geübt.

Dozentin

Rosemarie Kohl
Krankenschwester, Pain Nurse
EFT-Practitioner, Bezirkskliniken
Mittelfranken

Methoden

- ▶ Wissensvermittlung
- ▶ Praktische Übungen
- ▶ Austausch