



// GEW-SEMINAR //



Soulfood

Glücklich leben und entspannt unterrichten

12. März 2020 | LPM-Nr.: K4.861-1790

von 09.00 Uhr bis 17.00 Uhr

im Bildungszentrum der Arbeitskammer, Kirkel

Referentin: Ingeborg Scheck, Dipl. Psychologin

Es gibt viele Arten, verloren gegangene Lebenslust und Arbeitsmotivation wieder zu gewinnen. Womit Sie in Zeiten von Hektik und ungesunden Lebensgewohnheiten die körperliche wie geistige Regeneration vorantreiben und infolge dessen Ihre Vitalität und ganzheitliche Entspanntheit bewahren, erfahren Sie in diesem Seminar. Dazu zählt unter anderem Achtsamkeit im Umgang mit sich und Anderen. Neben konkreten Anleitungen hierzu wird es in diesem Seminar um praxistaugliche Entspannungs- und Resilienzübungen gehen und Ihnen auch die Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch gegeben.

Teilnehmerzahl ist begrenzt!

Anmeldung nur online unter www.lpm.uni-sb.de

