



Kettwiger Naturheiltage

Workshops zur Mind/Body Medizin am 30. Mai 2008

QiGong mit Frauke Reese (Großer Saal, EG)

In dem Workshop Qigong geht es um eine praktische Einführung in die Bewegungsübungen des Qigong. Die Übungen können im Stehen, aber auch auf dem Stuhl sitzend ausgeführt werden.

Progressive Muskelentspannung (PME) mit Christiane Pithan (1.OG)

Die PME ist ein leicht zu erlernendes Entspannungsverfahren, das über ein bewusstes An- und Entspannen einzelner Muskelgruppen wirkt. Dieser Workshop ermöglicht ein erstes Kennenlernen dieser Methode in der Praxis.

Achtsamkeit mit Dr. Nils Altner (1.OG)

Der Workshop gibt eine praktische Einführung in das Thema Achtsamkeit vor allem in Bezug auf Wahrnehmung, Körperhaltung, Gedanken und Gefühle. Aus der eigenen Erfahrung heraus wird die Bedeutung von Achtsamkeit für die Gesundheit reflektiert.

Kognitive Umstrukturierung mit Christel von Scheidt (Kleiner Saal, EG)

Gedanken und innere Bilder haben einen großen Einfluss auf unsere Gefühle, Körperreaktionen und unser Verhalten. In diesem Workshop werden Strategien vermittelt negative und/oder stressverschärfende Gedanken zu entdecken und zu verändern.

Wir bitten Sie, sich für einen Workshop zu entscheiden und sich entsprechend in die aushängenden Listen einzutragen.

Bitte pro Workshop, außer beim QiGong, maximal 25 Teilnehmer.

Bitte wenden →