

Ganzheitliche Gesundheit



Was ist damit gemeint? **Ganzheitliche Gesundheit** stützt sich auf acht Säulen, die körperliche, ernährungsbedingte, emotionale, soziale, spirituelle, intellektuelle, finanzielle und umfeldbezogene Aspekte umfassen. Der moderne Lebensstil kann uns oft mit viel Stress und Hektik konfrontieren. Stress ist ein natürlicher Teil unseres Lebens, aber chronischer Stress kann negative Auswirkungen auf unsere Gesundheit haben. Aus diesem Grund ist es wichtig, Stressbewältigungstechniken zu erlernen und Entspannung in unseren Alltag zu integrieren.

Fortbildung	Kurs-Nr.	Termin(e)	Dozent*in	Ort	Gebühr
Umgang mit sexualisierter Gewalt	24-J049	24.05.2024	Marion Winterholler, Dorothea Sautter	DAGS-Spandau, Amanda-Wichern-Haus,	0,00 €*
Auf ein Wunder warten? Pilgerwanderung-Tagestour	24-J050	05.06.2024	Christian Witting	Jacobsweg (Pilgern)	130,00 €*
Auf ein Wunder warten? Pilgerwanderung-Tagestour	24-J051	28.08.2024	Christian Witting	Jacobsweg (Pilgern)	130,00 €*
Resilienz - Stärkung der inneren Widerstandskraft	24-J052	30.09.-01.10.2024	Helga Bänfer	DAGS-Spandau, Amanda-Wichern-Haus	130,00 €*
Weniger Stress und besseres Miteinander durch Achtsamkeit (MBSR)	24-J053	16.02.+23.02.2024	Uwe D. Hein	DAGS-Spandau, Amanda-Wichern-Haus	240,00 €*
Gesund bleiben in der Arbeit - Wie sorge ich für mich selbst?	24-J064	12.06.-13.06.2024	Alice Westphal	DAGS-Spandau, Amanda-Wichern-Haus	280,00 €*
3-Minuten Entspannung	24-J066	11.04.2024	Anette Kotnik	DAGS-Spandau, Amanda-Wichern-Haus	140,00 €*
Stressbewältigung durch Musik	24-J067	18.04.2024	Oliver Ginkel	DAGS-Spandau, Amanda-Wichern-Haus	130,00 €*
Rückenschonendes Arbeiten im Büro	24-J068	19.06.2024	Anja Stobbe	DAGS-Spandau, Amanda-Wichern-Haus	130,00 €*
Rückenschonendes Arbeiten für alle Pflegenden	24-J069	10.07.2024	Anja Stobbe	DAGS-Spandau, Amalie-Siereking-Haus, 2.OG	280,00 €*
Stress Ade-Training - Erhöhung Ihrer persönlichen Stresskompetenz im Beruf	24-J070	18.07.-19.07.2024	Peter Sellin	DAGS-Spandau, Amanda-Wichern-Haus	280,00 €*
Entspannungstechniken im Überblick	24-P081	11.03.2024	Claudia Kunze	DAGS-Wittenberg	0,00 €*
Entspannungstechniken im Überblick	24-P082	17.04.2024	Claudia Kunze	DAGS-Wedding, großer Konferenzraum	0,00 €*
Das Gedankenkarussell stoppen lernen - Wege aus der Grübelfalle	24-P083	07.11.2024	Claudia Kunze	DAGS-Wedding, großer Konferenzraum	0,00 €*
Das Gedankenkarussell stoppen lernen - Wege aus der Grübelfalle	24-P084	03.12.2024	Claudia Kunze	DAGS-Wittenberg	0,00 €*
Gesund schlafen trotz Schichtdienst	24-P088	12.06.2024	Claudia Kunze	DAGS-Wedding	0,00 €*
Gesund schlafen trotz Schichtdienst	24-P089	18.06.2024	Claudia Kunze	DAGS-Wittenberg, Bugenhagenhaus	0,00 €*
Gesund bleiben mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®)	24-P094	23.04.-22.05.2024	Nicola Sakowski	Ev.Krankenhaus Hubertus, Konferenzraum 1	340,0 €*
Gesund bleiben mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®)	24-P094M1	23.04.2024	Nicola Sakowski	Ev. Krankenhaus Hubertus	
Gesund bleiben mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM®)	24-P094M2	22.05.2024	Nicola Sakowski	Ev.Krankenhaus Hubertus, Konferenzraum 1	
Woher soll ich denn jetzt noch Kraft bekommen? Wie Alltag leichter werden kann, obwohl er sich schwer anfühlt	24-P097	06.03.-07.03.2024	Lola Maria Amekor	DAGS-Wittenberg, Bugenhagenhaus	340,00 €*

* für Mitarbeitende der Johannesstift Diakonie ohne Seminarkosten

