



Lehrgangsprogramm

Fortbildung für Übungsleiter Ü/C
Entspannung ganz vielseitig
vom 05.01. - 07.01.2022

Referent

Ort

Mittwoch, 5. Januar 2022

- 10.15 Uhr Begrüßung und Einführung in den Lehrgang
- 10.30 - 12.00 Uhr Körperwahrnehmung und Einführung in die PMR
- 13.45 - 15.30 Uhr Tai Chi Bailong Ball - Faszien Release
- 15.45 - 17.15 Uhr Mental fit

Donnerstag, 6. Januar 2022

- 08.45 - 10.15 Uhr Yoga: eine Einführung
- 10.30 - 12.00 Uhr Yoga: eine Einführung
- 13.45 - 15.15 Uhr QiGong und Tai Chi Einführung
- 15.30 - 17.45 Uhr QiGong Haltung und Entspannung
- 19.00 - 20.30 Uhr Tai Chi Entspannung in Bewegung

Freitag, 7. Januar 2022

- 08.45 - 10.15 Uhr Komm in den Flow - die psychologische Seite der Entspannung
- 10.30 - 12.00 Uhr Raus aus dem Hamsterrad - eine Route über Antreiber und Erlauber
- 12.00 Uhr Abschlussbesprechung und Ausgabe der Zertifikate

Essenszeiten: Täglich gleichbleibend

Bitte die unten angegebene Zeit unbedingt beachten.

Ort: Speisesaal 1

Frühstück 07.30 - 08.15 Uhr

Mittagessen 12.30 - 13.15 Uhr Ausnahme: Mittwoch 12.50 - 13.55 Uhr

Abendessen 17.45 - 18.30 Uhr

Bibliothek:

Mittwoch, 13.05-13.30 Uhr

Am Freitag die Zimmer vor dem Mittagessen räumen.

Der zugewiesene Lehrsaal 4 kann am Abend als Aufenthaltsraum genutzt werden.

Telefonnummer Nachtdienst im Notfall: 07223/5119-99 oder -99 über das Zimmertelefon