

## "Stress lass nach" - Achtsamkeit im Job

Berlin - Haus der Parität Tucholskystraße	309,00,- für Mitglieder, sonst 359,00,-
19.02.2018 - 20.02.2018	Buchungsnummer: 091851
Beginn 10:00 Uhr	Anmeldeschluss: 22.01.2018

### Seminarbeschreibung

12 Aktivitäten zur effektiven Stressreduktion

Hier können Sie etwas für Körper und Geist tun: Bei diesem Praxis-Seminar gibt es ein Set von 12 Aktivitäten zur effektiven Stressreduktion, die Sie sofort umsetzen können. Sie können sich wieder wohl fühlen und Ihre Leistung steigern. Es beinhaltet:

mentale Stressbewältigung und positives Denken,

Entspannungstechniken für Nacken-, Schulter- und Rückenbereich,

praktische Stressreduktions-Übungen zur Verbesserung der Sehfähigkeit, des Leseverständnisses, der Aufnahmefähigkeit und Konzentration.

Stress-Situationen rechtzeitig bemerken und positiv einlenken

Die Techniken stammen aus dem Yoga, Atemtraining, Sehtraining, der progressiven Muskelrelaxation und Akupressur. Sie sind kurz und benötigen keine „Extra-Zeit“. Sie können das Übungsset an Ihrem Arbeitsplatz oder zu Hause anwenden.

Fachkräfte im sozialen Bereich, Erzieherinnen, Erzieher, Pflegekräfte

Bitte an bequeme Kleider denken

Stimmen von TeilnehmerInnen:

Das Seminar „Stress lass nach“ ist sehr zu empfehlen, denn es ist ein bisschen wie Miniurlaub und Auszeit zugleich.

Die Atmosphäre und Räumlichkeiten in der Paritätischen Akademie sind schön und angenehm. Man kann sich sehr sehr gut auf die unaufgeregte und sehr gute Teamerin und auf andere SeminarteilnehmerInnen einlassen. Das Seminar trägt sich durch viele einfache und effektive Übungen, kein trockener langweiliger Stoff.

Die Herausforderung ist es, sie auch im Arbeitsalltag auszuführen und umzusetzen.

Was auf alle Fälle nachhaltig wirkt, ist, dass man mehr auf sich achtet oder einfach nur einmal innehält

und tief durchatmet. Dankeschön  
Wir kommen auf alle Fälle wieder M und R

## Ihr/e Dozent/in

Katharina Otto  
Kinesiologin, Redakteurin

## Übersicht aller Termine

19.02.2018 10:00 - 17:00

20.02.2018 09:00 - 16:30

## Ihr/e Ansprechpartner/in

Susanne Steinmetz  
Telefon 030 2758282 14  
E-Mail [steinmetz@akademie.org](mailto:steinmetz@akademie.org)

## "Stress lass nach" - Achtsamkeit im Job

Berlin - Haus der Parität Tucholskystraße	309,00,- für Mitglieder, sonst 359,00,-
19.02.2018 - 20.02.2018	Buchungsnummer: 091851
Beginn 10:00 Uhr	Anmeldeschluss: 22.01.2018

Hiermit melde ich mich verbindlich an!

Fax an: +49 30 27594144

Teilnehmer/in Name und Anschrift:	Arbeitsstätte/ Einrichtung Name und Anschrift:
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="checkbox"/> Als Rechnungsadresse nutzen	<input type="checkbox"/> Als Rechnungsadresse nutzen
Private Telefonnummer	Telefonnummer Einrichtung
<input type="text"/>	<input type="text"/>
Private E-Mailadresse	E-Mailadresse Einrichtung
<input type="text"/>	<input type="text"/>
Newsletter <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein	Mitglied im Paritätischen <input type="checkbox"/> Ja <input type="checkbox"/> Nein
<input type="text"/>	<input type="text"/>
Ort/Datum	Unterschrift/Stempel

Mit Ablauf der Anmeldefrist erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung und die Rechnung. Der Teilnahmebeitrag ist dann zu überweisen. Bei Abmeldung nach Erhalt der Bestätigung und bis eine Woche vor Beginn der Veranstaltung werden 50% des Teilnahmebeitrages in Rechnung gestellt, in der Woche vor Beginn der Veranstaltung 75%. Bei Absage am Veranstaltungstag bzw. bei nicht stornierter Buchung ist der volle Teilnahmebeitrag zu entrichten. Es gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen der Paritätischen Akademie Berlin gGmbH.