

Ausschreibung der Oasentage des Geistlichen Zentrums des Kloster Heilig Kreuz

Die Oasentage werden mit 8LE als Fortbildung beim BRS anerkannt.

...Impulstage für Pflegekräfte, Therapeuten, Übungsleiter Rehasport und Angehörige, um sich im täglichen Treiben des Alltags selber kleine Oasemomente schenken zu können, damit man sich im Dienst am Nächsten nicht selber verliert...

HALT, wie die Wurzeln eines Baumes

HALT 1 - Ein gesunder Rücken im Spannungsfeld Körper-Seele/Seele-Körper

Die klassische Rückenschule beschäftigt sich viel mit der Kräftigung von Bauch- und Rückenmuskeln. Doch vor allem in der Tiefe der Haltemuskulatur liegt die Kraft für die Aufrichtung. Zudem bedarf es für diese körperliche (äußere) Aufrichtung der seelischen (inneren) Aufrichtung. Erst im Einklang zwischen Körper und Seele ist ein gesunder Rücken im vollen Umfang möglich.

Termine: 24.06.26 / 27.01.27 / 25.08.27 jeweils 10 bis 16 Uhr

HALT 2 - Wenn mein Körper mit mir spricht...Rückenschmerzen

Akute Verletzungen im Rücken wie z.B. ein Bandscheibenvorfall sind vor allem auf der körperlichen Ebene zu betrachten und zu therapieren. Doch wie steht es mit dem schleichenden chronischen Rückenproblem? Ist es wirklich nur Ausdruck einer Schon- oder Fehlhaltung... einer mechanischen Überlastung? Oder spielt auch meine innere Haltung eine entscheidende Rolle?

Termine: 02.09.26 / 03.03.27 / 22.09.27 jeweils 10 bis 16 Uhr

HALTUNG, wie der Stamm eines Baumes

HALTUNG - Stabilität aus der eigenen Mitte & Halt, Haltung, Verhalten

Die Stabilisierung des Körperschwerpunktes hat viele Ansätze: CORE-Training, Powerhouse (Pilates) oder intraabdominaler Druck (Therapie). Bei allen Ansätzen geht es um ein stabiles Fundament, um in der Bewegung und Belastung des Alltags das Gleichgewicht zu halten. Aus diesem Halt ist eine stabile Haltung und damit eine Sicherheit im Verhalten zum Patienten/zum Pflegebedürftigen möglich. Aus diesem Halt gibt die stabile körperliche Haltung dem Helfer eine mentale Sicherheit und Stärke.

Termine: 30.09.26 / 14.04.27 / 27.10.27 jeweils 10 bis 16 Uhr

VERHALTEN, wie die Äste eines Baumes

VERHALTUNG - Eustress, Distress, Entspannung & Wege zur Gelassenheit

Der moderne Lebensstil hält viele Stressoren für uns bereit. Ob wir diese als positiven Eustress oder negativen Distress wahrnehmen hängt oft mit unserer aktuellen Tagesverfassung zusammen. Dinge, die uns heute antreiben und beflügeln, fühlen sich morgen belastend, überfordernd und schwer an. Entspannungsverfahren sollen uns helfen Ruhe zu kommen, einen Weg in die Gelassenheit zu finden und dann nach dem Motto zu handeln: „Laufen die Dinge nicht so, wie Du denkst...Denk anders!“

Termine: 28.10.26 / 12.05.27 / 10.11.27 jeweils 10 bis 16 Uhr

VERHÄLTNISSE, wie die Zweige eines Baumes

VERHÄLTNISSE - Kommunikation & schwierige Gespräche mit Patienten/Pflegebedürftigen

Die Kommunikation zwischen zwei Personen findet auf vielen Kanälen statt. Das gesprochene Wort ist

dabei die deutlichste Form. Oder doch nicht, wenn wir aneinander vorbei reden (unterschiedliche Codierung der Botschaft)? Aber auch wenn das Gegenüber nichts sagt, ist es niemals still (nonverbale Kommunikation). Ist mein Gegenüber authentisch? Passen verbale und nonverbale Kommunikation zusammen? Und wer hat in schwierigen Gesprächen das Problem? Liegt es an Veränderungen im Gegenüber oder an Veränderungen in mir? Und wie kann ich schwierige Gespräche im Vorfeld vermeiden?

Termine: 25.11.26 / 09.06.27 / 01.12.27 jeweils 10 bis 16 Uhr

Dozententeam

Sabine Stefan, Andrea Schwindling

Kosten

135 € pro Tag einschließlich Verpflegung, Skript und Teilnahmebescheinigung (8 Lerneinheiten)

Anmeldung & Veranstaltungsort

Kloster Heilig Kreuz - Geistliches Zentrum

Sekretariat Bettina Zimmer

Völklingerstr.197, 66346 Püttlingen

Telefon: 06898 / 694 09 62

Email: geistliches.zentrum.puettingen@gmail.com

Anmeldeformular hier in Anlage oder zum Downloaden unter www.kloster-heilig-kreuz.de