



Projekt

Gesundende Pflege



achtsam
bewegen



Bewusst von Anfang an – fundiert und zukunftsorientiert

Die Ausbildung in der Pflege hat einen hohen Qualitätsstandard. Um die Qualität in der Praxis langfristig umzusetzen braucht es neben der fachlichen Kompetenz ein Selbst-Bewusstsein für die eigene Gesundheit.

Entwicklung von Bewusstsein ist ein Lernprozess.

Unser Konzept für ein Schulungsprogramm zum Thema Gesundheitsbewusstsein und Achtsamkeit ist ausbildungsbegleitend angelegt.

Es beinhaltet das praktische Erlernen und kontinuierliche Üben von Methoden zur eigenen Gesundheitsförderung und wird ergänzt durch die Vermittlung gesundheitswissenschaftlicher Ansätze wie der Salutogenese und Resilienzforschung.

Wir würden uns freuen, mit Ihnen zusammen zu arbeiten und stehen gerne für ein persönliches Gespräch zur Verfügung.

Petra Isenberg

T 0221.7771041

info@achtsambewegen.de

www.achtsambewegen.de

»Auf sich selbst hören zu können, ist eine Vorbedingung dafür, dass man auf andere hören kann; bei sich selbst zuhause sein ist die notwendige Voraussetzung, damit man sich zu anderen in Beziehung setzen kann.« Erich Fromm