

Fortbildung

06.05.2025 09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Alles in Bewegung! Gelassen und leicht im Berufsalltag

Sie lernen die Alexander-Technik kennen, ein ganzheitliches Lernverfahren, das Ihnen hilft, Ihren Körper bewusster wahrzunehmen und konstruktiver mit ihm umzugehen. Sie erfahren, wie Sie Anspannungsmuster im Körper besser erkennen und in förderliche Bewegungen umwandeln können.

Zielgruppe:

Dieser Kurs ist nur für Mitarbeitende des Caritasverbands für Stuttgart e.V.

Termin:

06.05.2025 09:00 Uhr - 17:00 Uhr

Referent(inn)en:

Guido Ingendaay (Trainer, Coach und Supervisor, arbeitet mit TZI, dem personenzentrierten Ansatz nach Carl Rogers und der Alexander-Technik)

Ansprechpartner:

Elke Großhellefort (e.grossehellefort@caritas-stuttgart.de, (0711) 490542-13)
Dorothee Baumann (d.baumann@caritas-stuttgart.de, (0711) 490 542 14)

Veranstalter:

Caritas Bildungszentrum Stuttgart

Veranstaltungsnummer:

070/2025BQ