

## Aurum Cordis Tag am 9. Mai 2015

### Tagesthema: Gesundheitsressourcen finden in einer sich ständig verändernden Welt

Uhrzeit	Seminarraum 1	Seminarraum 2 Klangraum	Büro- und Coachingraum	Behandlungsraum 2	Seminarraum Souterrain
10:00-10:15 10:15-10:30	Begrüßung durch Jutta Böttcher				
10:30-10:45		Vortrag: "Craniosacrale Therapie - was ist das eigentlich?" mit Birgit Paulsen-Petersen			
10:45-11:00					Übungsrunde: Pilates mit Katri Vahs <b>Beginn: 10:30 - 11:15 Uhr</b>
11:00-11:15	Vortrag: "Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)" mit Jana Willms		Gesprächskreis: "Stressresilienz im Beruf" mit Christian Schneider	Gesprächskreis: "Hochsensibilität und vegetative Gesundheit" mit Jutta Böttcher	
11:15-11:30		Übungsrunde: Stilles Qi Gong mit Martina Fuchs			Übungsrunde: Hatha-Yoga mit Christoph Witthöft <b>Beginn: 11:30 - 12:00 Uhr</b>
11:30-11:45					
11:45-12:00		<b>Beginn: 11:15 - 12:00 Uhr</b>			
12:00-12:15	Vortrag: "Gesund bleiben in einer nicht mehr planbaren Welt" mit Jutta Böttcher und Christian Schneider			Vortrag: "Lösungswege in Dir Selbst finden und gestalten" Craniosacrale Therapie und Gestalttherapie in der Psychosomatik mit Birgit Paulsen-Petersen	Übungsrunde: Feldenkrais mit Martina Fuchs <b>Beginn: 12:15 - 12:30 Uhr</b>
12:15-12:30		Gesprächskreis: "Stressmanagement" mit Ilona Sommerfeld	Offener Informationsraum		
12:30-12:45					
12:45-13:00		<b>Beginn: 12:15 - 13:00 Uhr</b>			
13:00-14:00	MITTAG				
14:00-14:15	Übungsrunde: Qi Gong mit Martina Fuchs	Übungsrunde: Hormonyoga für Frauen mit Katri Vahs	Gesprächskreis: "Stressresilienz im Beruf" mit Christian Schneider	Vortrag: "Ernährung und Bewegung im sensiblen Alltag" mit Marit Müller	Übungsrunde: Hatha-Yoga mit Christoph Witthöft <b>Beginn: 14:00 - 14:30 Uhr</b>
14:15-14:30					
14:30-14:45					
14:45-15:00	Übungsrunde: "Symptome stellen" Systemische Prozessbegleitung und Aufstellungsarbeit mit Birgit Paulsen-Petersen	Vortrag: "Ganzheitliches Wohlbefinden - Wellness im Alltag leben" mit Marit Müller		Gesprächskreis: "Stressressourcenpass" mit Jutta Böttcher	Übungsrunde: Herz-Yoga mit Katri Vahs <b>Beginn: 14:45 - 15:30 Uhr</b>
15:00-15:15			Offener Informationsraum		
15:15-15:30					
15:30-15:45	Tombola				
15:45-16:00	Abschluss				