

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 Beginn: 10:30 - 11:15 Uhr		
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					
11:30-11:45					Übungsrunde: Hatha-Yoga mit Christoph Witthöft Beginn: 11:30 - 12:00 Uhr		
11:45-12:00		Beginn: 11:15 - 12:00 Uhr					
12:00-12:15	Vortrag: "Gesund bleiben in einer nicht mehr planbaren Welt" mit Jutta Böttcher und Christian Schneider		Offener Informationsraum	Vortrag: "Lösungswege in Dir Selbst finden und gestalten" Craniosacrale Therapie und Gestalttherapie in der Psychosomatik mit Birgit Paulsen-Petersen			
12:15-12:30		Gesprächskreis: "Stressmanagement" mit Ilona Sommerfeld			Übungsrunde: Feldenkrais mit Martina Fuchs Beginn: 12:15 - 12:30 Uhr		
12:30-12:45							
12:45-13:00		Beginn: 12:15 - 13:00 Uhr					
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 Beginn: 14:00 - 14:30 Uhr		
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	Offener Informationsraum	Gesprächskreis: "Stressressourcenpass" mit Jutta Böttcher	Übungsrunde: Herz-Yoga mit Katri Vahs Beginn: 14:45 - 15:30 Uhr		
15:00-15:15							
15:15-15:30							
15:30-15:45	Tombola						
15:45-16:00	Abschluss						