

## Die Seele baumeln lassen –

### Entspannungsmethoden in der Betreuungsarbeit

**31. Januar 2018**

Akademie des Sports, Hannover

10:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Die Fähigkeit, sich zu entspannen, ist für viele Menschen der rettende Anker im alltäglichen Durcheinander. Doch gerade Senior\*innen fällt es aufgrund von Krankheit und Veränderungen der Lebenssituation oft besonders schwer, Stress abzubauen. Liegen zusätzlich noch kognitive Einschränkungen vor, verschärft sich die Situation und das Gehirn arbeitet ohne Pause. Gedächtnis- und Konzentrationsschwierigkeiten, Nervosität und Schlafstörungen können Folgen sein und lassen den Alltag für alle Beteiligten zur Herausforderung werden.

In diesem Seminar erhalten die Teilnehmenden einen Einblick in verschiedene Entspannungsmethoden für Senior\*innen, die sie in Ihrer Betreuungsarbeit anwenden können. Praktische Übungen zeigen die Anwendung von autogenem Training, kleineren Massagen, Aromölen und deren Wirkung.

## Informationen

**Arbeitsweise** Fachlicher Input und Übungen  
→ Bitte Gymnastikmatte mitbringen!

**Teilnehmende** Betreuungskräfte nach § 43b SGB XI  
und alle Interessierten

**Ort** Akademie des Sports, Ferdinand-Wilhelm-  
Fricke-Weg 10, 30169 Hannover

**Dozentin** Tanja Lisi, Entspannungspädagogin

**Teilnahmegebühr** 145 Euro (inkl. Getränke und Mittagessen)

**Anmeldeschluss** 05. Januar 2018



### TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Die Teilnahmegebühr beträgt 145 Euro. Anmeldeschluss ist der 05. Januar 2018. Anmeldungen werden nur schriftlich über unser Anmeldeformular unter [www.gesundheit-nds.de](http://www.gesundheit-nds.de) oder den Anmeldecoupon entgegengenommen. Anmeldungen können nur verbindlich erfolgen. Reservierungen sind nicht möglich. Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie die Teilnahmebedingungen und erklären sich zur Zahlung der Teilnahmegebühr bereit. Nach erfolgreicher Anmeldung erhalten Sie zur Begleichung der Teilnahmegebühr eine Rechnung per E-Mail an die von Ihnen angegebene Rechnungsadresse. Diese Rechnung gilt gleichzeitig als Anmeldebestätigung. Stornierungen müssen schriftlich erfolgen. Bei Stornierung bis 15 Tage vor dem Veranstaltungsdatum werden 25 Euro Stornogebühren in Rechnung gestellt. Bei späteren Absagen oder Nichterscheinen erfolgt keine Rückerstattung. Falls Sie Ihren Platz an eine andere Person vergeben möchten, teilen Sie uns dies bitte per E-Mail mit. Den Tausch nehmen wir unentgeltlich vor.

### ADRESSE

Akademie des Sports des LandesSportBundes Niedersachsen e. V.,  
Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 10, 30169 Hannover

### BEI RÜCKFRAGEN ...

Landesvereinigung für Gesundheit und  
Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e. V.  
Fenskeweg 2  
30165 Hannover

### ... zu den Inhalten

Reza Mazhari  
Tel.: 0511 / 26 25 38 - 04  
E-Mail: [reza.mazhari@gesundheit-nds.de](mailto:reza.mazhari@gesundheit-nds.de)

Veronika Warga  
Tel.: 0511 / 26 25 38 - 03  
E-Mail: [veronika.warga@gesundheit-nds.de](mailto:veronika.warga@gesundheit-nds.de)

### ... zur Organisation

Tel.: 0511 / 388 11 89 - 0  
E-Mail: [info@gesundheit-nds.de](mailto:info@gesundheit-nds.de)