

A woman with dark hair in a ponytail, wearing a bright green tank top and grey athletic pants, is captured in profile from the waist up. She is holding two black trekking poles and appears to be walking or hiking on a path. The background is a soft-focus green landscape under a clear blue sky. The bottom portion of the image is overlaid with a dark blue banner containing white text and a logo.

SBK-Gesundheits- welten Mülheim Frühjahr/Sommer 2014

Starke Leistung. Ganz persönlich.



14 Workshop: Kreativität macht gesund und glücklich!

Gerade im beruflichen Umfeld steigen die Anforderungen auf allen Ebenen. Infolgedessen steigt der Bedarf an wirkungsvollen Strategien, um den ständig neuen Herausforderungen begegnen zu können. Mithilfe des kreativen Prozesses erhalten Sie einen Anstoß zu neuen Ideen und kreativem Querdenken. Werden Sie selbst aktiv und finden Sie mit ausgewählten Kreativitätstechniken eine gesunde Lösung für Ihre persönlichen Aufgaben. Sie tragen das Potenzial dafür in sich.

- Referentin:** Simone Hammerl, Psychologische Beraterin/Personal Coach
Termin: Samstag, den 26.04.2014
Uhrzeit: 11:00–14:00 Uhr
Adresse: Mellinghofer Str. 77, 45473 Mülheim
Kurskosten: Die Teilnahme ist kostenfrei.



19 Workshop: Soziale Intelligenz

Wer auf andere zugehen kann, hat mehr vom Leben. Soziale Beziehungen beeinflussen unser seelisches und körperliches Wohlbefinden stärker als gedacht. Freunde machen glücklich und ein gutes Verhältnis zu Kollegen und Vorgesetzten stärkt die Gesundheit. Mithilfe von Übungen und Techniken aus dem Mediationsverfahren sowie der Persönlichkeitsentwicklung lernen Sie, Ihr Herz zu öffnen. Denn was auf andere Herzen wirken soll, muss von Herzen kommen!

- Referentin:** Simone Hammerl, Psychologische Beraterin/Personal Coach
Termin: Samstag, den 10.05.2014
Uhrzeit: 11:00–14:00 Uhr
Adresse: Mellinghofer Str. 77, 45473 Mülheim
Kurskosten: Die Teilnahme ist kostenfrei.

20 Kurs: Tiefenmuskelentspannung

Verspannte Muskeln kennt jeder – wie man sie selbst entspannen kann, wissen nur wenige. Bei der Progressiven Muskelrelaxation lernt man, alle Muskelgruppen Schritt für Schritt loszulassen: Ist der Körper entspannt, kommt auch der Geist zur Ruhe. In diesem Kurs lernen Sie Entspannungsübungen, die Sie leicht in Ihren Alltag integrieren können.

- Kursleiterin:** Marion Reifenberg,
Entspannungspädagogin
Termine: mittwochs, ab dem 14.05.2014
(8 Einheiten)
Uhrzeit: 18:00–19:00 Uhr
Adresse: Mellinghofer Str. 77, 45473 Mülheim
Kurskosten: 120,- €, SBK-Kunden erhalten einen Zuschuss von 80,- €.*