



Zeit für
mich

Online-Vertiefungskurs

Raus ins Grüne – Auftanken in der Natur

Den Blick ins beruhigende Grün schweifen lassen, den Duft der Erde riechen, Ruhe genießen – wer die Natur regelmäßig achtsam und mit allen Sinnen erlebt, kann leichter abschalten und neue Lebensenergie tanken. Draußen im Grünen können Sie ganz nah bei sich sein, sich vom anstrengenden Pflegealltag erholen und neue Kraft schöpfen.

Die Frage ist nur: Gönnen Sie sich diese gesunde (R)Auszeiten auch regelmäßig?

Die AOK Rheinland/Hamburg möchte Sie dabei unterstützen, Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu stärken.

Dazu bieten wir Ihnen einen mehrwöchigen Online-Vertiefungskurs mit einer „21-Tage-Challenge“ unter der Leitung von Frau Knümann an. Unter fachlicher Anleitung und im Austausch mit anderen Betroffenen erfahren Sie, wie Sie Ihr körperliches und seelisches Wohlbefinden durch die Natur stärken können.

Termine:

- 11.11.2022; 18.11.2022; 02.12.2022
- freitags von 18:30 bis 20:00 Uhr
- insgesamt 3 Kurseinheiten

Sie erhalten jeden Tag per E-Mail eine Achtsamkeitsaufgabe, die Sie für 30 min. ins Grüne lockt. Das kann z. B. der eigene Garten sein, ein kleiner Park oder der Balkon. In drei Online-Meetings erhalten Sie außerdem Informationen über die gesundheitliche Wirkung der Achtsamkeitspraxis in der Natur und können sich mit anderen Betroffenen austauschen.

Themen des Kurses

- Achtsamkeitspraxis und Naturerleben: Zwei der weltweit erfolgreichsten Konzepte der Gesundheitsförderung in Kombination
- Wie Achtsamkeit „funktioniert“ und wie Sie Anfangsschwierigkeiten gekonnt meistern
- Warum der tägliche Gang ins Grüne leichter ist als Sie dachten
- Wie Sie auch mit wenig Zeit viel für sich tun können
- Tipps und Anregungen für schöne Naturerlebnisse gemeinsam mit der Pflegeperson
- Was Sie tun können, wenn Sie keinen Garten oder Park in der Nähe haben
- Wie Sie auch über die Challenge hinaus motiviert bleiben

Sandra Knümann, Achtsamkeitstrainerin und Naturtherapeutin, erarbeitet mit Ihnen Möglichkeiten, wie die naturbezogene Achtsamkeitspraxis im Alltag Ihnen hilft, gesund und ausgeglichen zu bleiben.

Veranstaltungsinformationen

Hinweis:

Der Vertiefungskurs ist kostenfrei und eine Teilnahme ist unabhängig von der Krankenkassenzugehörigkeit möglich. Die Kursplätze sind begrenzt und werden nach dem Eingang der Anmeldungen vergeben.

Anmeldung:

Bitte melden Sie sich unter folgendem Link an:

<https://forms.gle/QRPV22YRLkBBRZj78>

Fragen zum Vertiefungskurs:

Wenden Sie sich bitte an
Theresa Jacob, AOK Rheinland/Hamburg
Telefon: 0211 8791-28254 oder
per E-Mail: theresa.jacob@rh.aok.de

Digitale Teilnahme:

Für diese Online-Veranstaltung nutzen wir die Videoplattform „Zoom“. Sie ermöglicht eine barrierearme Kommunikation. Um teilzunehmen genügen ein Computer, ein Laptop oder ein Tablet, möglichst mit Mikrofon und Kamera. Nach der Anmeldung erhalten Sie eine Bestätigung, den Teilnahmelink und weitere Informationen.

Veranstalter:

AOK Rheinland/Hamburg mit den Projektpartnern



Regionalbüros
Alter, Pflege und Demenz

Eine gemeinsame Initiative zur Strukturentwicklung der Landesregierung und der Träger der Pflegeversicherung NRW

REGIONALBÜRO KÖLN UND DAS SÜDLICHE RHEINLAND



PFLEGE
SELBSTHILFE
NRW



DER PARITÄTISCHE
KONTAKTBÜRO PFLEGESELBSTHILFE