

## GesundZeit - SEMINARE AUF EINEN BLICK

### STRESS LASS' NACH:

**S-07-11 Qi Gong:** 08.05. – 10.07.2007, 8x dienstags 15.00 - 16.00 Uhr, nicht am 29.05. und 05.06.2007

**S-07-28 So sprechen Leib und Seele durch die Füße:**  
22.06.2007, 10.00 – 17.00 Uhr

**S-07-30 T'ai Chi:** 13. 09. – 08. 11. 2007, 8x donnerstags  
14.30 – 16.00 Uhr, nicht am 01.11.2007

**S-07-32 Autogenes Training:** 10.10.- 05.12. 2007, 8x mitt-  
wochs 17.00 – 18.30 Uhr, nicht am 31.10.2007

**S-07-35 Aromamassage:** 06.11. 2007, 16.00 – 19.00 Uhr

**S-07-37 Aromamassage:** 13.11.2007, 16.00 – 19.00 Uhr

### GESUNDZEIT & PRÄVENTION:

**S-07-40 Vitalkost im Büro:**  
02.05.2007, 16.00 – 19.00 Uhr

**S-07-41 Gesunde Ernährung trotz Schichtdienst:**  
21.05.2007, 9.00 – 12.00 Uhr

**S-07-29 Mamma Care Grundkurs:**  
06.07.2007, 13.30 – 16.30 Uhr

**S-07-31 Mamma Care Grundkurs:**  
14.09.2007, 13.30 – 16.30 Uhr

**S-07-33 Mamma Care Aufbaukurs:**  
12.10. 2007, 13.30 – 16.30 Uhr

**S-07-38 Mamma Care Aufbaukurs:**  
14.12.2007, 13.30 – 16.30 Uhr

**S-07-48 Yoga:** 02.10.-27.11.2007, 8x dienstags 10.30-12.00  
Uhr, nicht am 30.10.2007



Schwesternschaft  
München vom BRK e. V.

## Ihre Gesundheit liegt uns am Herzen

### Ihre Ansprechpartnerinnen

#### INTERDISZIPLINÄRE FORTBILDUNG

*Yasmin Choudhary, Gabriele Keymling, Katharina  
Lüftl, Cornelia Lorenz*

Schwesternschaft München vom BRK e. V.  
Rotkreuzplatz 8 • 80634 München  
Tel. 089 / 1303 1126  
Fax: 089 / 1303 1005  
Email: [idf@swmbrk.de](mailto:idf@swmbrk.de)

### Kostenbeteiligung durch die BKK

Die BKK der Schwesternschaft übernimmt für die ge-  
kennzeichneten Seminare einen Kostenanteil. Genaue  
Angaben hierzu finden Sie beim jeweiligen Seminar.

### Bitte zu allen Seminaren mitbringen

Bequeme / lockere Kleidung, warme Socken, Getränk

Deutsches Rotes Kreuz 



## GesundZeit - SEMINARE 2007



Ein Angebot für Ihre Gesunderhaltung  
mit  
freundlicher Unterstützung  
der BKK der Schwesternschaft  
München vom BRK e.V.



### S-07-11 QI GONG

Lernen Sie chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsformen kennen. Entdecken Sie Ihre Lebensenergie.

**Gestaltung:** Maria Rück, Gesundheitspädagogin, Qi Gong und T'ai-Chi-Ch'uan Lehrerin (SKA)

**Termine:** 08.05. – 10.07.2007, **8x** dienstags 15.00-16.00 Uhr, nicht am 29.05 und 05.06.2007

**Ort:** Speisesaal Rokreuzklinikum, Zugang Volkartstraße 3, 2. Stock, am Aufzug rechts abbiegen



**Gebühr:** Die BKK übernimmt für Versicherte 80%

Mitglieder	Mitarbeiter	Externe
75,00 €	88,00 €	100,00 €

### S-07-28 SO SPRECHEN LEIB UND SEELE DURCH DIE FÜßE

Unsere Füße tragen uns, mit ihnen stehen wir auf der Erde, mit ihnen gehen wir durchs Leben. An den Füßen ist unser Körper mit seinen Organen abgebildet. Und manchmal spricht auch die Seele durch unsere Füße. Durch entsprechende Berührungen an bestimmten Stellen / Zonen können wir belebend und heilsam auf unser Wohlbefinden einwirken und ein Gespür dafür bekommen, wie Gott uns und unser Leben trägt.  
**Gestaltung:** Andrea May, Gesundheitsberaterin, und Seelsorgeteam Rotkreuzklinikum Pater Alfred Issing, Esther Nüdling, Ilka Wieberneit

**Termin:** Freitag, 22.06.2007, 10.00 – 17.00 Uhr

**Ort:** Bildungshaus St. Martin, Klosterhof 8, 82347 Bernried

**Gebühr:**

Mitglieder	Mitarbeiter	Externe
55,00 €	63,00 €	64,53 €

+ 10 € pro Person vor Ort zu entrichten

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, warme Socken, Wolldecke, wenn möglich Iso- bzw. Yogamatte, kleines Kissen, Sitzkissen

### S-07-30 T'AI-CHI

T'ai Chi oder chinesisches Schattenboxen geht über die eigentliche Kampfkunst und Selbstverteidigung weit hinaus. Es dient der körperlichen Stärkung, Entspannung und mentalen Persönlichkeitsentwicklung.

**Gestaltung:** Maria Rück, Gesundheitspädagogin, Qi Gong und T'ai-Chi-Ch'uan Lehrerin (SKA)

**Termine:** 13. 09. – 08. 11. 2007, **8x** donnerstags 14.30 – 16.00 Uhr, nicht am 01.11.2007

**Ort:** Jadesaal, Lenzfriederstr. 6

**Gebühr:** Die BKK übernimmt für Versicherte 80%

Mitglieder	Mitarbeiter	Externe
104,00 €	122,03 €	138,67 €

### S-07-32 AUTOGENES TRAINING

Entdecken Sie mit autogenem Training den Ruhezustand Ihres Körpers. Die Übungen versetzen Ihren Körper und Geist in einen Zustand des „Loslassens“ und fördern langfristig Ihre Konzentrationsfähigkeit im Alltag.

**Gestaltung:** Renate Schneider, Entspannungs- und Gesundheitspädagogin, Stresspräventionstrainerin, Gruppenleiterin Autogenes Training (alle SKA)

**Termine:** 10.10.- 05.12. 2007, **8x** mittwochs 17.00 – 18.30 Uhr, nicht am 31.10.2007

**Ort:** Jadesaal, Lenzfriederstr. 6

**Gebühr:** Die BKK übernimmt für Versicherte 80%

Mitglieder	Mitarbeiter	Externe
84,00 €	98,56 €	112,00 €

### S-07-35 UND S-07-37 AROMAMASSAGE

Erleben und spüren Sie die Wirkung von ätherischen Ölen und wohltuenden Massagen. Praktische Anwendungen zu zweit stehen im Zentrum des Seminars. Vielleicht melden Sie sich mit einer Vertrauensperson Ihrer Wahl an.

**Gestaltung:** Dieter Menacher, Masseur

**Termine:** S-07-35 am 06.11.2007, S-07-37 am 13.11.2007, jeweils 16.00 – 19.00 Uhr

**Ort:** Rotkreuzklinikum, Nymphenburgerstraße 163, Gymnastikraum der Physikalischen Therapie

**Gebühr:**

Mitglieder	Mitarbeiter	Externe
27,00 €	31,68 €	36,00 €

### S-07-40 VITALKOST IM BÜRO

Lernen Sie die Vielfältigkeit leichter und stoffwechsellanregender Kost kennen, damit Sie gesund bleiben, sich leicht fühlen und den Feierabend kraftvoll beginnen können.

**Gestaltung:** Doreen Reinig, Dipl.-Oecotrophologin

**Termin:** 02.05.2007, 16.00 – 19.00 Uhr

**Ort:** Schwesternschaft München vom BRK e.V., Rotkreuzplatz 8, Seminarraum Hochhaus 15. Stock



**Gebühr:** Die BKK übernimmt für Versicherte 80%

Mitglieder	Mitarbeiter	Externe
26,50 €	31,09 €	35,33 €

### S-07-41 GESUNDE ERNÄHRUNG TROTZ SCHICHTDIENST

Schicht- und Nachtarbeiter haben wechselnde Arbeitsrhythmen. Das gilt für die Schlaf- und Wachzeiten, aber auch für den Zeitpunkt der Mahlzeiten. Lernen Sie sich gesund und figurbewusst zu ernähren trotz Schichtdienst.

**Gestaltung:** Doreen Reinig, Dipl.-Oecotrophologin

**Termin:** 21.05.2007, 9.00 – 12.00 Uhr

**Ort:** Schwesternschaft München vom BRK e.V., Rotkreuzplatz 8, Seminarraum Hochhaus 15. Stock

**Gebühr:** Die BKK übernimmt für Versicherte 80%



Mitglieder	Mitarbeiter	Externe
26,50 €	31,09 €	35,33 €

### „SICHER FÜHLEN“ MAMMACARE® - METHODE GRUND- UND AUFBAUSEMINARE

Die MammaCare®-Methode ist eine wichtige Ergänzung zur regelmäßigen Krebsvorsorge. Überlassen Sie Ihre Gesundheit nicht dem Zufall!

**Gestaltung:** Dr. Almut Artmann, Oberärztin, Fachärztin für Gynäkologie und Geburtshilfe, zertifizierte MammaCare®-Ausbildlerin

**Termine für Grundkurse:** S-07-29 am 06.07.2007, S-07-31 am 14.09.2007, jeweils 13.30 - 16.30 Uhr

**Termine für Aufbaukurse:** S-07-33 am 12.10.2007, S-07-38 am 14.12.2007, jeweils 13.30 - 16.30 Uhr

**Ort:** Jadesaal, Lenzfriederstr. 6

**Gebühr:** Die BKK übernimmt für Versicherte 100%



Mitglieder	Mitarbeiter	Externe
26,50 €	31,09 €	35,33 €

### S-07-48 YOGA

Yoga ist eine indische philosophische Lehre, die eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen umfasst. Erlernen Sie diese im Kurs ganz bewusst und entdecken Sie das angenehme Gefühl des Gleichgewichts zwischen Körper und Geist.

**Gestaltung:** Martina Freystedt, Yoga-Übungsleiterin

**Termine:** 02.10.-27.11.2007, **8x** dienstags 10.30 -12.00 Uhr, nicht am 30.10.2007

**Ort:** Jadesaal, Lenzfriederstr. 6

**Gebühr:**

Mitglieder	Mitarbeiter	Externe
66,00 €	77,44 €	88,00 €