

Einladung zum 21. Treffen des Arbeitskreises **Qigong mit älteren Menschen**

am: 1. April 2017 von 10.00 – ca. 17.30 Uhr

in: Kath. Hochschulgemeinde Nürnberg

90402 Nürnberg, Königstraße 64,

Nebengebäude des C.- Pirckheimer-Hauses, 1. Stock

Der Tagungsort liegt ganz zentral im Zentrum von Nürnberg, etwa 5 Gehminuten vom Hauptbahnhof in Richtung Innenstadt. Parken kann in dieser Gegend relativ schwierig sein. Parkhaus Sterntor ist am leichtesten zu erreichen.

Ziel unseres Arbeitskreises ist es, uns auszutauschen, von den unterschiedlichen Erfahrungen zu profitieren und für Weiterbildung zu sorgen.

Das Tages-Programm sieht diesmal Folgendes vor:

- **ab 10.00 Uhr - Ankommen** bei Tee und Kaffee –
 - 10.30 Uhr: **Seminarbeginn**: Ankommen und Orientieren
 - 11.00 Uhr: „**Bewegung für die grauen Zellen**“ – **Claudia Böschel** (www.claudia-boeschel.de) stellt uns Teile ihres Seminarkonzepts vor, das sie als VHS-Kursleiter-Fortbildung entwickelt und bereits seit 5 Jahren erfolgreich durchgeführt hat. Es gilt dabei, dementiellen Erkrankungen präventiv und effektiv entgegen zu steuern. Denn Demenz wird zukünftig ein immer wichtigeres Thema in unserer Gesellschaft werden. Das Grundgeheimnis dabei ist die Verbindung von körperlicher und geistiger Aktivität. Wir erhalten Infos über die medizinischen Hintergründe und über das Trainings-Konzept.
 - 12.30 – 13.30 Uhr Mittagspause
 - 13.30 – 15.00 „**Bewegung für die grauen Zellen**“ – Teil 2: Wir lernen ganz praktisch, wie man Teilnehmerinnen unserer Kurse und deren graue Zellen „in Bewegung bringt“. Spaß und Freude macht es obendrein!
 - 15.00 Uhr Kaffeepause
 - 15.30 – 16.30 Uhr **Kollegiale Beratung**
An einem konkreten Fall aus dem beruflichen Alltag werden wir diese bewährte Methode aus dem Gruppen-Coaching wieder durchführen.
 - 16.30 Uhr Organisatorisches - Planung der nächsten Veranstaltungen und Themen
- Kosten:** Es wird ein Organisationsbeitrag von 15 Euro erhoben. Darin sind Getränke und Snacks enthalten.

Anmeldung - am besten per Mail – bis spätestens 4. März.

Ralf Jakob - Fürther Str. 14 a – 90617 Puschendorf

E-Mail: mail@jakob-ralf.de - Fax: 09101- 53 75 06 - Tel: 09101- 53 75 05

Herzliche Grüße senden das Qigong-Kleeblatt

Ralf, Maria und Gerda