

Caritas Regensburg
Referat Gemeindec Caritas
Christina Engl

Von-der-Tann-Straße 7
93047 Regensburg

Veranstaltungsorte:

Samstag, 21. Oktober 2017, 9.30 Uhr – 16.30 Uhr:
Caritas Dingolfing, Griesgasse 13, **Dingolfing**

Samstag, 18. November 2017: 9.30 Uhr – 16.30 Uhr
Haus Johannisthal, Johannisthal 1,
Windischeschenbach

Samstag, 27. Januar 2018, 9.30 Uhr – 16.30 Uhr :
Caritas Sozialstation Abensberg, Max-Bronold-
Straße 10, **Abensberg**

Anmeldung für alle Seminare bei:

Caritas Regensburg
Referat Gemeindec Caritas
Christina Engl
Von-der-Tann-Straße 7
93047 Regensburg
Fon 0941 5021143 Fax 0941 5021209
c.engl@caritas-regensburg.de

**Die Teilnahme ist kostenlos, für Verpflegung ist
gesorgt**

Veranstalter:

caritasRegensburg

Referat Gemeindec Caritas



Ermöglicht durch den Hilfsfonds Flüchtlingsarbeit des
Bistums Regensburg



Samstag, 21. Oktober 2017, Dingolfing

Samstag, 18. November 2017,

Windischeschenbach

Samstag, 27. Januar 2018, Abensberg

Jeweils 9.30 Uhr – 16.30 Uhr

caritasRegensburg



Die Arbeit mit geflüchteten Menschen ist belastend. Manche Ehren- und Hauptamtliche opfern sich auf, bis sie selbst krank werden. Die Belastungen der Geflüchteten können „ansteckend“ sein.

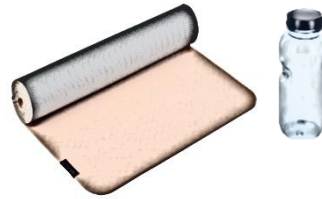
Wo gibt es Hilfe?

Und wie kann man vorbeugen?

Wissenschaftliche Studien zeigen, dass gezielte Körperübungen schneller helfen können als Gespräche. Körper- und Atemübungen wirken regulierend, stabilisierend und ausgleichend. Emotionen kommen ins Fließen. Und der Umgang mit dem eigenen Körper lehrt viel über Selbstfürsorge und das achtsame Wahrnehmen von Grenzen.

Dieses Seminar wurde entwickelt für Ehren- und Hauptamtliche in der Flüchtlingsarbeit. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Jeder kann teilnehmen, willkommen sind alle: Sportliche und Bewegungsmuffel, Dicke und Dünne, Bewegliche und Couchpotatoes, Jüngere und Ältere...

Bitte mitbringen: Yogamatte ö.ä., Decke, bequeme Kleidung, Socken, Wasserflasche



Referentin:



Birgitt Lehmke

Yoga-Lehrerin (Luna Yoga® / Traumasensibles Yoga®)
Diplom-Psychologin

geb. 1961

Studium:

Diplom-Psychologie und Diplom Pädagogik

Weiterbildungen:

1989 – 1993 psychotherapeutische Weiterbildung in Gestalttherapie

2003 – 2004 Kursleiterin für Autogenes Training

2012 – 2013 Traumatherapie bei Luise Reddemann

2013 – 2015 Luna Yoga bei Adelheid Ohlig

2015 – 2016 traumasensibles Yoga (TSY ingradual) bei Regina Weiser und Joachim Pfahl

Anmeldung

Abschnitt bitte abtrennen und an die Caritas senden oder per mail an: c.engl@caritas-regensburg.de

Hiermit melde ich mich an zum Seminar

**KÖRPERÜBUNGEN FÜR
FLÜCHTLINGSHELFER*innen**

(Termin bitte ankreuzen):

Samstag, 21. Oktober 2017

Caritas Dingolfing, Griesgasse 13, **Dingolfing**

Samstag, 18. November 2017

Haus Johannisthal, **Windischeschenbach**

Samstag, 27. Januar 2018

Caritas Sozialstation, **Abensberg**

Name, Vorname: _____

Straße, Hs.-Nr. _____

PLZ, Ort: _____

Telefon: _____

e-mail: _____

Datum, Unterschrift: _____