

# Aufbauseminar für geschulte Helfer/ innen – 2018

## Mein Körper und ich...

– *gesunde Bewegung und Entspannung!*

Freitag, den 23.11.2018

Strausberg

Als HelferIn in der Begleitung von Menschen mit Demenz investieren Sie Zeit, Zuwendung, Energie und vermitteln Wohlgefühl. Nicht immer sind die Betroffenen in der Lage unmittelbar auszudrücken, dass ihnen die gemeinsame Zeit auch gut tut – ein anstrengender Besuch „nagt am Nervenkostüm“.

Wie können Sie als HelferIn körperlich und seelisch vorsorgen, dass die Nöte der Betroffenen nicht zu sehr zu „Herzen“ gehen, dass sie selbst mobil und psychisch stabil bleiben?

Eine ausgebildete Entspannungs-, Körper und Schmerztherapeutin vermittelt ihre umfangreichen Erfahrungen im Umgang mit Menschen mit Demenz und zeigt Möglichkeiten auf, wie Sie mit Entspannungs- und Körperübungen für sich selbst, aber auch für ihre Betroffenen sorgen können.

Das Seminar bringt neben gemeinsamem Austausch und kleinen Theorieeinheiten vor allem die Möglichkeit, entspannende und mobilisierende Übungen selbst auszuprobieren und gemeinsam Varianten der Anwendung bei den Betroffenen zu erarbeiten. Mit diesem Seminarangebot bieten wir ein wirkliches 2 in 1:

- **Input zur Betreuung von den Ihnen Anvertrauten**
- **Möglichkeiten für die eigene Entspannung und Gesunderhaltung.**

Inhalte: - **Atem und Achtsamkeit...**  
wirksame Helfer für Entspannung , Energetisierung und Abgrenzung

- **Fasziale Körpermobilisation...**  
effektive Prävention für Verspannungen und Schmerzen  
(Grundlage: Das Schmerztherapiesystem Liebscher & Bracht)

Bonus: - **Kreative körperliche und geistige Mobilisation für Patienten...**  
Gedichte und Bewegung in Kombination

Methoden: Theorieinput, Austausch von Erfahrungen, praktisches Ausprobieren in Einzel- und Gruppenarbeit

Referentin: Simone Zeisberg-Meiser, Entspannungs- Körper- und Schmerztherapeutin,  
IndividualPrävention, Große Straße 9, Strausberg, [www.zeisberg-meiser.de](http://www.zeisberg-meiser.de)

Termin: Freitag, 23.11.2018 von 9:00 bis 12:00 Uhr

Ort: Steremat, Wirtschaftsweg 70, 15344 Strausberg

**Anmeldungen bis spätestens Do, 15.11.18**

**An:**

**E- Mail:** [strausberg@alzheimer-brandenburg.de](mailto:strausberg@alzheimer-brandenburg.de), Tel./Fax 03341 4908062

**Kontakt:** Frau Kirschneck, Frau Diewitz, Frau Volkholz