Stadt Köln
Die Oberbürgermeisterin

Amt für Weiterbildung / Volkshochschule
VHS-Kundenzentrum
Cäcilienstraße 35
50667 Köln

Öffnungszeiten:
Montag, Dienstag: 09:00 Uhr - 16:00 Uhr
Donnerstag: 09:00 Uhr - 19:00 Uhr

KVB: Haltestelle Neumarkt
Auskunft erteilt: Kundenzentrum am Neumarkt
Zimmer: 123
Telefon: 0221 221-25990
Fax: 0221 221-6569297

Stadt Köln - 42, 50605 Köln

Datum

Bestätigung gemäß § 5 (1) Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG)

Die Volkshochschule Köln ist eine anerkannte Einrichtung der Arbeitnehmerweiterbildung gemäß § 10 AWbG NRW. Folgendes Seminar entspricht den Anforderungen gemäß § 9 AWbG und gilt damit als anerkannte Bildungsveranstaltung:

Veranstaltung:	Mehr Ausgeglichenheit und innerer Reichtum - Mit Selbstfürsorge auch am Arbeitsplatz die eigene Mitte stärken
Zeiten:	5 Termine, 46,67 Unterrichtseinheiten
Veranstaltungsort:	VHS im Bezirksrathaus Lindenthal, Eingang Oskar- Jäger Straße, Aachener Str. 220, 50931 Köln, Lindenthal, Seminarraum

Inhalt:
Gesundheit entsteht ganz natürlich, wenn Körper, Geist und Seele im Gleichgewicht sind. Bringen die Anforderungen Ihres (Berufs-)Alltags Sie aus der Balance, folgen häufig Stress, Schlaflosigkeit, Schmerzen oder Erschöpfung. Wie wäre es, Ihr persönliches Wohlbefinden zur Herzensangelegenheit zu erklären, um im Angesicht stressiger Alltagsaufgaben aus Ihrer inneren Kraft heraus handeln zu können? Und was können Sie überhaupt tun, um besser für sich zu sorgen? In diesem Bildungsurlaub spüren Sie innere Kraftorte auf, praktizieren sanftes Yoga, üben nährende Rituale ein und füllen Ihr Ressourcenköfferchen mit zahlreichen Methoden aus der positiven Psychologie, die Sie durch persönlich und beruflich herausfordernde Zeiten tragen, wie Visualisierungs- und Atemübungen, Körperwahrnehmung, Begeisterung, Aufmerksamkeit lenken. Sie lernen, Ihre individuellen „Energieräuber“, Stressoren und limitierenden Glaubenssätze zu entlarven, stärken „Energietankstellen“ und erarbeiten ein individuell stimmiges, leicht in den Alltag integrierbares Konzept der Selbstfürsorge, das Ihre (alten und neu gefundenen) Ressourcen voll zur Geltung bringt.

Mit freundlichen Grüßen
Im Auftrag

Ihre Volkshochschule Köln