



**Fortbildungsprogramm
der rheinland-pfälzischen Justiz 2024**

**G-01 „Workshop: Kraft tanken durch Erlernen von
Entspannungsübungen und Meditation“**

- Datum:** 29. Februar und 1. März 2024 (Donnerstag und Freitag)
- Ort:** Bad Kreuznach
- Zielgruppe:** Die Tagung richtet sich an alle Bedienstete der Justiz.
- Inhalt:** Inhaltliche Schwerpunkte werden sein:
- Wie wirkt sich aktive Entspannung und Meditation auf den Körper aus. So reagiert unser Gehirn.
 - Mit welchen Methoden kann ich extremen Stress im Prozess des Entstehens schon abmildern.
 - Warum ist die tägliche Praxis wichtig für Wohlbefinden, Konzentration und Gesundheit.
 - Vorstellen verschiedener Entspannungsmethoden für den beruflichen Alltag in Theorie und Praxis z.B. PMR in Kurzform, Atemübungen, Meditationsübungen, Kurzentspannungen, Bewegungsübungen als Ausgleich.
 - Üben von verschiedenen Entspannungsmethoden für zuhause wie PMR (Langform), Meditation, Qigong, Jin Shin Jyutsu, Yoga Nidra.
 - Entspannung durch Achtsamkeit in der Natur.
 - Vertiefen bzw. Wiederholen der Übungen.
 - Wie baue ich dies nun in meinen Alltag ein.
- Referierende:** Juliane Klein
Präventologin
- Anmeldefrist:** 15. Oktober 2023
für Interessierte aus Rheinland-Pfalz
- Veranstalter:** Rheinland-Pfalz