



Seminar "Ruhe im Alltag finden und bewahren" – Samstag, 17. November 2012

TAGESPROGRAMM

09.00	BEGINN DES SEMINARS - BEGRUESSUNG
09.05 bis 09.30	Referat Dr. med. Thomas Girsberger (Kinder- und Jugendpsychiater) Thema: Ruhe bewahren (= Umgang mit eigenen Emotionen)
09.30 bis 10.00	Präsentation zum Workshop mit Sabina Escher-Sommer und Sr. Barbara Schlingloff (dipl. Mal- und Gestaltungstherapeutinnen LOMSYS)
10.00 bis 10.30	KAFFEE-PAUSE IM FOYER (Offener Austausch/Büchertisch)
10.30 bis 12.30	Referat und Workshop mit Ursula Stebler (MBSR-Lehrerin) Thema: MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction = Achtsamkeit im Alltag)
12.30 bis 13.00	Referat Dr. med. Thomas Girsberger Thema: „Löschen“ (= Ignorieren des Problemverhaltens des Kindes)
13.00 bis 14.00	MITTAGESSEN IM RESTAURANT
14.00 bis 16.00	Workshop mit Sabina Escher-Sommer und Sr. Barbara Schlingloff (dipl. Mal- und Gestaltungstherapeutinnen LOMSYS) Thema: Durch Malen und Gestalten Ruhe im Alltag finden
	Parallel dazu: Diskussion und Fragen
16.00 bis 16.30	KAFFEE-PAUSE IM FOYER (Offener Austausch/Büchertisch)
16.30 bis 17.00	Diskussion und Fragen im Plenum
17.00	SCHLUSS DES SEMINARS