

Das Forum

Der schnelle Wandel in der Arbeitswelt ist für Unternehmen und Beschäftigte zunehmend spürbar und führt immer häufiger zu gesundheitlichen und psychosozialen Belastungen.

Das „Resilienz-Forum Südniedersachsen“ unterstützt kleine und mittelständische Unternehmen bei der Implementierung einer wirkungsvollen Personal- und Gesundheitspolitik. Auf Wunsch werden Betriebe aus Niedersachsen bei der Etablierung einer neuen Resilienzkultur begleitet und in die Lage versetzt, sich selbst zu verändern und nach neuen Modellen hin auszurichten.

Das zweijährige Vorhaben wird aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds finanziert und von der BUPNET GmbH als Projektträger gesteuert.

Wir freuen uns auf interessierte Unternehmen, Fach- und Führungskräfte, Betriebsräte, Multiplikatoren/innen sowie auf potentielle Kooperationspartner/innen.

Gestalten Sie Zukunft heute!

Ihr Ansprechpartner

Michael Jürgens
Projektleitung
Tel.: 0551 54707-43
E-Mail: mjuergens@bupnet.de

Veranstalter:

BUPNET

Bildung und Projekt Netzwerk GmbH

Sekretariat:

Beate Schindler
Telefon: 0551-54707-0
Fax: 0551-54707-17
E-Mail: info@bupnet.de

Am Leinekanal 4
37073 Göttingen

Die BUPNET GmbH ist sowohl ISO- als auch AZAV-zertifiziert.



Gefördert durch:



EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds



RESILIENZ-FORUM SÜDNIEDERSACHSEN

Dreiteiliger Workshop

**Mit Tai Chi zur
Resilienz**

Erstes Modul startet
am 13.02.2018
in Göttingen



EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds



www.resilienzforum.net

Kunst der Meditation entdecken

Die aktuellen Anforderungen und Realitäten im Alltag von Fach- und Führungskräften stellen viele Menschen auf eine harte Probe. Sie führen zunehmend an persönliche Grenzen und Machbarkeiten. Die Gesundheit leidet, das Privatleben kommt zu kurz. Entdecken Sie mit Tai Chi die Kunst, chinesische Weisheit und wirksames Gesundheitstraining im beruflichen Alltag zu integrieren.

Haberlach und Team erstellt seit mehr als 20 Jahren vielfältige Angebote für Menschen, die gesund bleiben und achtsamer mit sich und ihrer Lebenssituation umgehen wollen.

Organisation

Der Workshop umfasst 9 Stunden in drei Modulen, bestehend aus Kurzvorträgen, Demonstrationen, Gruppenarbeiten und Praxiseinheiten.

- **Modul 1: Dienstag, der 13.02.2018**
von 14.30-17.30 Uhr (3 Std.)
- **Modul 2: Dienstag, der 20.02.2018**
von 14.30-17.30 Uhr (3 Std.)
- **Modul 3: Dienstag, der 27.02.2018**
von 14.30-17.30 Uhr (3 Std.)

Die im Workshop gefundenen Handlungsansätze sollen auf Ihre Praxisfähigkeit im Betrieb überprüft und entsprechend weiterentwickelt werden.

Workshop-Inhalte

- Die Philosophie des Tai Chi
- Körperhaltung bewirkt geistige Haltung
- Über den Körper den Geist stärken
- Tai Chi als effektive Entspannungsmethode
- Die Tai Chi-Grundübung zum Stressabbau
- Die Steh-Meditation für die Wirbelsäule

Ihr Impulsgeber



Andreas Haberlach

Veranstaltungsort

BUPNET GmbH
Am Leinekanal 4
37073 Göttingen

Kosten

Die Gebühr beträgt **40,00 EUR**. Sie erhalten nach Eingang der Anmeldung eine Teilnahmebestätigung und Rechnungsstellung. Sollten Sie verhindert sein, können Sie selbstverständlich eine Vertretung benennen oder kostenlos stornieren.

Anmeldung

formlos per Telefon oder Mail an

Michael Jürgens
Tel.: 0551 54707-43
E-Mail: mjuergens@bupnet.de

Ich kläre für Sie und Ihren Betrieb alle förderrechtlichen Angelegenheiten.

