

## Fortbildung im Bereich Selbst- und Gesundheitsmanagement

### Ein Tag für meine Gesundheit – "Balance und Lebensfreude" - (BGM - BGF)

#### **Zielsetzung:**

Dieser inspirierende Workshop bietet Dir die Gelegenheit, Deine Balance und Lebensfreude zu stärken.

#### **Inhalte:**

Erlebe einen abwechslungsreichen Gesundheitstag für Körper, Geist und Seele unter dem Motto "Balance und Lebensfreude!" Tauche ein in eine wohltuende Auszeit vom Alltag und spüre nach, wie Du Dich körperlich, psychisch, sozial und spirituell fühlst und entdecke Deine inneren Kräfte (Ressourcen).

Was erwartet Dich?

- Spüre dem Alltag nach und reflektiere Gewohnheiten und entdecke, wie sie Dein Wohlbefinden beeinflussen.
- Finde Deine innere Balance mit sanften Yogaübungen.
- Erfahre bewussten Atem und erlebe die Kraft in Deinem Körper und tanke neue Energie.
- Lass den Stress hinter Dir mit tiefenentspannenden Techniken wie zum Beispiel Yoga Nidra.
- Genieße innere Ruhe und Klarheit durch geführte Meditation.
- Verbinde Dich mit der Natur durch bewusste Atmung in achtsamer Bewegung.
- Genieße eine Klangreise mit der Körpertambura und erfahre wie diese Deinen Körper und Geist harmonisiert

Bitte Yogamatte, Decke, Kissen und bequeme Kleidung mitbringen.

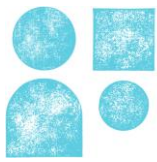
**Zielgruppe:** alle Interessierten

**Termin:** 25.06.2025 **Kurs-Code:** FB-2025-06-25\_1.P  
18.11.2025 **Kurs-Code:** FB-2025-11-18\_1.P

**Zeitungsumfang:** 09:45 Uhr – 17:15 Uhr

**Ort:** Tagungszentrum Leichlingen, Hasensprung 7, 42799 Leichlingen





Dozent\*in:



**Lydia Röder**

zertifizierte Kursleiterin der DGP, Yogalehrerin, Supervisorin,  
Trauerbegleitung, Klangmassage  
[www.lydia-roeder.de](http://www.lydia-roeder.de)

Anmeldung interne Mitarbeitende über:  
Anmeldung externe Teilnehmende über:

**RELIAS**  
[weiterbildung@rg-diakonie.de](mailto:weiterbildung@rg-diakonie.de)

