

**ÜBERSICHT ÜBER KURSE & SEMINARE, VORTRÄGE, FORTBILDUNGEN & WORKSHOPS,  
die Sie bei mir buchen können**

**Thema Entspannungstraining und Stressbewältigung**

Kurs-Titel	Inhalt	Zeitungfang
Entspannungsabend	Wohlfühlen und entspannen	1,5 Std.
Achtsamkeit im Alltag	Infos und Übungen zur Achtsamkeit im eigenen Leben	1 Std.
„Ruhe-Inseln“	Auftanken und Kraft schöpfen	3 x 1,5 Std.
„Zeit für mich“ - Entspannung und Gelassenheit im Alltag	Infos über Stress und Achtsamkeit; Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen für den Alltag	1,5 Std.
„Auftanken für den Alltag“	Übungen zum Auftanken und „um die Seele baumeln zu lassen“	2,5 Std.
Einführung Progressive Muskelentspannung	Einführung in die Entspannungsmethode	2 Std.
Progressive Muskelentspannung	Einüben der Entspannungsmethode	3 - 8 x 1,5 Std.
Psychohygiene-Training	Einüben der sehr einfachen Entspannungsmethode	3 - 4 x 1,5 Std.
Kurzentspannungsverfahren für den (Arbeits-)Alltag	Kennen lernen und ausprobieren von Kurzentspannungsverfahren	2 - 4 x 2 Std.
Autogenes Training	Einüben der Entspannungsmethode	6 - 8 x 1,5 Std.
Wohlfühlmassagen	Einführung und Ausprobieren v. verschiedenen Massagen	3 x 1,5 Std.
Meditatives Gehen	Einüben von Entspannung durch achtsames, langsames und bewusstes Gehen	3 x 1,5 Std.
Info-Abend	Einführung in mehrere Entspannungsmöglichkeiten	2 Std.
„Ruhe-Inseln im Advent“	Innehalten, auftanken und Kraft schöpfen	1 - 3 x 2 Std.
„Stressfrei ins neue Jahr“	Abschließen des alten Jahres und bewusster Übergang ins neue Jahr	3 Std.
Intensivseminar Entspannen und Stress bewältigen	Ausprobieren mehrerer Entspannungsverfahren	6 - 9 Std. bzw. 2 Tage

Regine Gundacker

Dipl.-Sozialpädagogin (FH) \* Entspannungspädagogin \* Gesundheitspraktikerin \* Geprüfte Lernberaterin

Ansbacher Str. 47 \* 91572 Bechhofen \* Tel. 09822 - 98 99 400 \* Fax 09822 - 98 99 398

[Regine\\_Gundacker@kinbalance.de](mailto:Regine_Gundacker@kinbalance.de) \* [www.kinbalance.de](http://www.kinbalance.de)

**ÜBERSICHT ÜBER KURSE & SEMINARE, VORTRÄGE, FORTBILDUNGEN & WORKSHOPS,  
die Sie bei mir buchen können**

**Thema Wellness und Massagen**

Kurs-Titel	Inhalt	Zeitungfang
Entspannungsabend	Wohlfühlen und entspannen	1,5 Std.
„Ruhe-Inseln“	Auftanken und Kraft schöpfen	3 x 1,5 Std.
„Auftanken für den Alltag“	Übungen zum Auftanken und „um die Seele baumeln zu lassen“	2,5 Std.
Wohlfühlmassagen	Einführung und Ausprobieren v. verschiedenen Massagen	3 x 1,5 Std.
Wohlfühlabend für Senioren	Wohlfühlen und auftanken	1 x 1,5 Std.
Wellness-Tag	Auszeit im Alltag	2 x 1 Tag
Wellness-Abend	Wohlfühlabend	2,5 Std.

**Thema Gesundheitsstärkung und Gesunderhaltung**

Kurs-Titel	Inhalt	Zeitungfang
Stärkung des Immunsystems	Möglichkeiten und Tipps rund um die Erhaltung und Stärkung der Abwehrkräfte	2 Std.
Entspannung für die Wirbelsäule	Übungen und Entspannung rund um die Wirbelsäule	2 - 3 x 1,5 Std.
Pflege für die Pflegenden	Ausgleich und Auftanken für pflegende Angehörige	1 x 2 Std.
Säure-Basen-Haushalt	Möglichkeiten der Entsäuerung und Entschlackung	2,25 Std.
Kneipp-Anwendungen ganz praktisch	Einführung in die Kneipp-Lehre	1 x 2 Std.
„Gesundes (er-)leben“	Infos über gesundes Leben; Übungen zur Gesunderhaltung für Körper, Geist und Seele	2 - 2,5 Std.
Wohlfühlabend für Pflegende	Auftanken und Kraft schöpfen	1 x 3 Std.
„Sommer-Kräuter-Genuss“	Infos über verschiedene Kräuter und Anleitung zur Herstellung von Kräuter-Köstlichkeiten	2 x 2 Std.

Regine Gundacker

Dipl.-Sozialpädagogin (FH) \* Entspannungspädagogin \* Gesundheitspraktikerin \* Geprüfte Lernberaterin

Ansbacher Str. 47 \* 91572 Bechhofen \* Tel. 09822 - 98 99 400 \* Fax 09822 - 98 99 398

[Regine\\_Gundacker@kinbalance.de](mailto:Regine_Gundacker@kinbalance.de) \* [www.kinbalance.de](http://www.kinbalance.de)

**ÜBERSICHT ÜBER KURSE & SEMINARE, VORTRÄGE, FORTBILDUNGEN & WORKSHOPS,  
die Sie bei mir buchen können**

**Thema Lernttraining**

Kurs-Titel	Inhalt	Zeitungumfang
Leichter lernen durch typgerechtes Lernen	für Eltern und Erwachsene: Herausfinden des individuellen Lerntyps und dafür passende Lerntipps und -methoden	2 x 2 Std.
Workshop „Lernen lernen“	Eltern als „Lerncoach“ ihrer Kinder: Erkennen verschiedener Lerntypen; Umsetzen von Lerntipps; gehirngerechtes Lernen; Lernblockaden und Lernstress; bessere Vernetzung des Gehirns; Konzentrations- und Entspannungsspiele	2 x 4 Std.

**Weitere Themen**

Kurs-Titel	Inhalt	Zeitungumfang
Ruhe-Inseln f. Mitarbeiter in sozialen Einrichtungen	Ausgleich und Auftanken für MitarbeiterInnen in sozialen Einrichtungen	1,5 Std.
Einklang zwischen berufl. Herausforderungen und der Achtsamkeit f. sich selbst	Burnout-Prävention und Work-Life-Balance	1 - 2,5 Tage
Wie funktioniert unsere Wahrnehmung?	Wahrnehmung und Beobachtung	1,5 Std.
Kommunikation und Gesprächsführung	Ablauf von Wahrnehmung; Tipps für Gespräche	1 - 2 x 1,5 Std.
Workshop „Familien mit unruhigen Kindern“ - Ursachen und Umgang	Ausdrucksformen und Ursachen für unruhiges Verhalten von Kindern; Das „System“ Familie; Rollenentwicklung von Kindern in Familien und Gruppen; Umgang mit unruhigen Kindern	5 Std.

Regine Gundacker

Dipl.-Sozialpädagogin (FH) \* Entspannungspädagogin \* Gesundheitspraktikerin \* Geprüfte Lernberaterin

Ansbacher Str. 47 \* 91572 Bechhofen \* Tel. 09822 - 98 99 400 \* Fax 09822 - 98 99 398

[Regine\\_Gundacker@kinbalance.de](mailto:Regine_Gundacker@kinbalance.de) \* [www.kinbalance.de](http://www.kinbalance.de)

## ÜBERSICHT ÜBER KURSE & SEMINARE, VORTRÄGE, FORTBILDUNGEN & WORKSHOPS, die Sie bei mir buchen können

### Weitere Themen

„Was ist eine Demenzerkrankung und wie äußert sie sich?“	Infos über Demenzerkrankung und deren Ursachen	1,5 Std.
Umgang mit heraus--fordernden Verhaltens-weisen von Menschen mit Demenzerkrankung	Ursachen und Erklärungen schwieriger Verhaltensweisen von Menschen mit Demenz; Tipps zum Umgang	2 - 4 Std.

### (Fach) Fortbildungen

Titel der Fortbildung	Inhalt	Zeitungfang
Wie funktioniert unsere Wahrnehmung?	Wahrnehmung und Beobachtung	1,5 Std.
Kommunikation und Gesprächsführung	Ablauf von Wahrnehmung; Tipps für Gespräche	1 - 2 x 1,5 Std.
Workshop „Familien mit unruhigen Kindern“ - Ursachen und Umgang	Ausdrucksformen und Ursachen für unruhiges Verhalten von Kindern; Das „System“ Familie; Rollenentwicklung von Kindern in Familien und Gruppen; Umgang mit unruhigen Kindern	5 Std.
„Was ist eine Demenzerkrankung und wie äußert sie sich?“	Infos über Demenzerkrankung und deren Ursachen	1,5 Std.
Umgang mit heraus-fordernden Verhaltens-weisen von Menschen mit Demenzerkrankung	Ursachen und Erklärungen schwieriger Verhaltensweisen von Menschen mit Demenz; Tipps zum Umgang	2 Std.
Schulung für freiwillige HelferInnen	Schulung für freiwillige HelferInnen zur Betreuung von Menschen mit Demenzerkrankung in niedrigschwelligen Betreuungsangeboten	30 Std.
Schulung für Familienpaten	Schulung für ehrenamtliche Familienpaten und -patinnen zur Unterstützung von Familien („Leih-Oma“)	20 Std.

Regine Gundacker

Dipl.-Sozialpädagogin (FH) \* Entspannungspädagogin \* Gesundheitspraktikerin \* Geprüfte Lernberaterin

Ansbacher Str. 47 \* 91572 Bechhofen \* Tel. 09822 - 98 99 400 \* Fax 09822 - 98 99 398

[Regine\\_Gundacker@kinbalance.de](mailto:Regine_Gundacker@kinbalance.de) \* [www.kinbalance.de](http://www.kinbalance.de)