



Verein der Freunde und Förderer der Pflege am
Universitätsklinikum Regensburg e.V.

VFFP College-Reihe

Dienstag/Donnerstag, 11.07. oder 13.07.2023
von 16:00-18:00 Uhr



„Grüne (R)Auszeit“



Katharina
Lautenschlager

Inhalt



Waldbaden
in der Oberpfalz

Referentin

Im Moment ankommen, innehalten und die eigenen Bedürfnisse wahrnehmen. Im Alltag passiert vieles oft zu schnell und im Beruf funktioniert man unter Höchstleistung für andere. Es braucht Momente der Abgeschiedenheit und Ruhe, zur Entschleunigung für sich selbst. Doch wie, wann und wo soll man sich diese bewusste ICH-Zeit nehmen?

Ich begleite dich raus ins Grüne und leite dich an, damit du dir dort eine **bewusste Auszeit im Freien** gönnen kannst. Wir werden verschiedene **Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen, Atem- und Bewegungsübungen**, sowie Übungen zur **Augenentspannung und Meditation** machen. Diese Methoden sollen dir auch nach dem Kurs ermöglichen, während kurzer Pausen im Klinikpark abzuschalten, um bei dir anzukommen, wieder Luft zu holen und Kräfte zu sammeln für deinen Alltag.

Programm

16:00 Uhr Angeleitete Auszeit am Universitätsklinikum Regensburg
18:00 Uhr Ende

Termin

11. oder 13. Juli 2023 (**bitte Datumswunsch bei Anmeldung angeben!**),
Treffpunkt Cafe KUNO (Eingang West), Universitätsklinikum Regensburg
Witterungsangepasste Kleidung, festes Schuhwerk

Gebühren

18,00 € Teilnahmegebühr (bei Überweisung bis 04.07.23)
15,00 € **Mitglieder des VFFP e.V.** (bei Überweisung bis 04.07.23)
20,00 € an der Tageskasse

Die Teilnehmerzahl ist je auf 10 Teilnehmer begrenzt.

Achtung: Jeder Teilnehmer erhält im Anschluss eine Teilnahmebestätigung über den bezahlten Betrag, die beim Arbeitgeber eingereicht werden kann. Diese ersetzt die Rechnung, für die wir ansonsten eine Gebühr von 3 Euro erheben.

Überweisung nach vorheriger Anmeldung auf das Konto des VFFP:

Sparkasse Regensburg
IBAN: DE96750500000780010484
BIC: BYLADEM1RBG
Stichwort: „**Auszeit**“ + Name des Teilnehmers

Absage/Storno: Bei Stornierung der Anmeldung ab 1 Woche vor Veranstaltung wird die volle Teilnahmegebühr fällig. Es erfolgt keine Rückerstattung. Ein Ersatzteilnehmer kann genannt werden. Der VFFP e.V. kann Veranstaltungen absagen, wenn Gründe vorliegen, die er nicht zu vertreten hat (z.B. Ausfall des Referenten, geringe Teilnehmerzahl). In diesem Fall werden gezahlte Gebühren zurückerstattet.

Hinweis: Im Rahmen der Veranstaltung werden Foto- und Filmaufnahmen gemacht. Die Aufnahmen dienen der Dokumentation und werden auch für die Öffentlichkeitsarbeit des UKR/VFFP e.V. verwendet. Im Falle eines Widerspruchs wenden Sie sich bitte spätestens zum Veranstaltungstag an uns.

Datenschutzhinweis:
Die von Ihnen angegebenen Daten werden ausschließlich zum Zweck der Organisation und Durchführung oben genannter Veranstaltung verwendet. Mit dem Wegfall der Erforderlichkeit werden diese Daten gelöscht. Ihre Daten werden nicht an Dritte weitergegeben. Sie haben jederzeit Anspruch auf Auskunft über Ihre gespeicherten Daten, ferner das Recht auf Berichtigung, Löschung, Einschränkung der Verarbeitung, Datenübertragung und Widerspruch. Bitte senden Sie dazu eine Mail an vffp.ev@ukr.de

Anmeldung per Mail
mit Postanschrift:

Thomas Bonkowski und Thomas Wiesbeck
Mail: Thomas.Bonkowski@ukr.de
Tel.: 0941/944-4333 od. -4478

