

Wie wird das Seminar angeleitet?

Die Seminare werden von Beschäftigten der LWB geleitet. Sie werden von Mitarbeitenden der Werkstatt unterstützt.

Im Seminar wird in einfacher Sprache gesprochen. Die Texte sind in einfacher Sprache geschrieben. Man muss nicht lesen können für das Seminar. Es gibt ein Erklär-Video und viele verschiedene Spiele.

Die Kursteilnehmerinnen und Kursteilnehmer können selber mitmachen und aktiv sein. Das Seminar ist voller Abwechslung und Spaß: Denn mit Spaß lernt es sich leichter!

Sie interessieren sich für das Seminar?

Anfragen richten Sie an:

Prof. Dr. Reinhard Burtscher
Kath. Hochschule für Sozialwesen Berlin
reinhard.burtscher@khsb-berlin.de

Weitere Informationen unter:
www.partkommplus.de/teilprojekt/gesund
GESUND! auf YouTube:
<https://www.youtube.com/channel/UCntMMGlqfJYnOhNsVcmm2ng>



LWB - Lichtenberger Werkstätten gemeinnützige GmbH
Ein Unternehmen der Stiftung Rehabilitationszentrum Berlin - Ost



Katholische Hochschule
für Sozialwesen Berlin



GEFÖRDERT VOM



Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

Stand der Information: 02/2021

Bilder ©vdek/Jörg Hafemeister

GESUND!  **SEMINAR**

**Menschen mit Lernschwierigkeiten
und Gesundheitsförderung**



**Cool bleiben, Stress vermeiden!
Energie tanken – richtig
entspannen.**

Was erwartet Sie?

In diesem Seminar geht es um Entspannung.

Wenn man viel Stress hat, dann hat man irgendwann keine Energie mehr. Man kann sogar krank werden. Deshalb müssen wir unseren Akku regelmäßig aufladen. Entspannung hilft uns dabei. Und wir können Stress abbauen.

Wir zeigen Ihnen in diesem Seminar viele Entspannungs-Übungen. Wir probieren die Übungen gemeinsam aus.

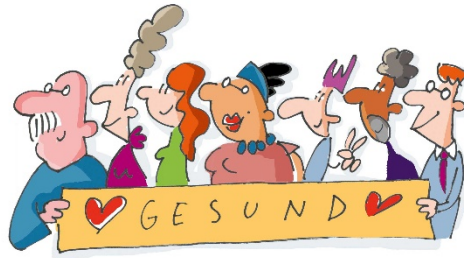
Wir laden Sie zum Beispiel ein, mit uns Achtsamkeits-Übungen oder eine Traum-Reise zu machen. Außerdem geht es um Entspannung in der Natur.

Wir werden gemeinsam eine ruhige und entspannte Zeit haben!

Wie lange geht das Seminar?

Das Entspannungs-Seminar geht 3 Stunden.

Es kann aber auch gekürzt oder verlängert werden.



Wer kann teilnehmen?

Das Seminar richtet sich vor allem an Erwachsene mit Lernschwierigkeiten, die zum Beispiel in Werkstätten (WfbM) arbeiten.

Auch Menschen ohne Behinderungen können die Seminare besuchen.

Es können bis zu 6 Personen beim Seminar mitmachen.

Was kann man lernen?

Gesundheitsförderung macht Spaß!

Nach dem Seminar verstehen Sie, dass Entspannung wichtig ist. Sie wissen: Ich muss meinen Akku regelmäßig aufladen.

Sie kennen einige Entspannungs-Übungen und wissen, wie sie gut entspannen können.

