

Selfcare am UMM – Ein Tag nur für Dich

Bereich Mitte, Haus 43 (Patientenhaus), EG, Physiotherapieraum Silvi Schlötzer	Bereich Ost, Müllerraum Haus 12, Ebene 2 Leyla Langauf	Bereich West, Haus 29, Ebene 4, Besprechungsraum Kinderklinik Kerstin Dufek
8.00 – 9.00 Morning Yoga	8.00 – 8.30 Achtsamer Body Scan	
	9.00 – 9.45	9.00 – 9.45
9.30 – 10.30 Bleib geschmeidig – Faszientraining für mehr Beweglichkeit	Impulsvortrag: Die Innere Widerstandskraft stärken – Resilienz im Arbeitsalltag	Entspannen durch Anspannen mit PMR
Max TN 12	10.00 – 10.30 Blitzentspannung für müde Augen	10.00 – 10.30 Gesund und beweglich bleiben
	10.45 -11.30	10.45 -11.30
11.00 – 11.30 Meditation für Einsteiger	Schlafen wie ein Baby? Tipps für besseren Schlaf	Entspannt Durchatmen – Einstieg breath work
11.30 – 12.15 PAUSE	11.30 – 12.15 PAUSE	11.30 – 12.15 PAUSE
12.15 – 13.00 Yoga-Auszeit zur Mittagspause	12.15 – 13.00 Impulsvortrag: Die Innere Widerstandskraft stärken – Resilienz im Arbeitsalltag	12.15 – 13.00 Entspannen durch Anspannen mit PMR
13.30 – 14.15 Einen gesunden Rücken spürt man nicht –Übungen für den Arbeitsalltag	13.30 – 14.00 Schlafen wie ein Baby? Tipps für besseren Schlaf	13.30 – 14.00 Entspannt Durchatmen – Einstieg breath work

	14.15 – 14.45 Gesund und beweglich bleiben	14.15 – 14.45 Blitzentspannung für müde Augen
14.45 – 15.45 Bleib geschmeidig – Faszientraining für mehr Beweglichkeit		
Max TN 12	15.15 – 15.45 Achtsamer Bodyscan	15.15 – 15.45 Achtsamer Bodyscan

Wenn möglich eigene Yogamatte mitbringen und in bequemer Kleidung kommen.