

Duft Ressourcen und Achtsamkeit

Ein Seminar mit Daniel Hogen

www.danielhogen.de

Jeder kennt hektische Zeiten. In diesem Seminar werden die eigenen Ressourcen mit Düften aufgetankt und die Resilienz gestärkt. Achtsamkeit in Verbindung mit Aromatherapie wird uns durch den Tag begleiten. Zudem werden Informationen vermittelt, wie wir unsere Patient/Innen in Form von Achtsamkeitsübungen und Düften bei der Ressourcenaktivierung unterstützend begleiten können.

Lerninhalte:

- Konzept der Achtsamkeit- Ursprung und Neuentdeckung
- Den Autopiloten kennen und stoppen
- Stärken stärken- Ressourcen in den Alltag integrieren
- Ätherische Öle zur Achtsamkeit nutzen
- Praxis: vielfältig Achtsamkeits- und Ressourcenübungen erleben

Vorgehen:

- Möglichkeiten der Selbstfürsorge sammeln
- Erarbeitung eines Konzeptes zur Ressourcenförderung
- Vorträge zu den passenden Ölen
- Riech- und Achtsamkeitsübungen
- Erfahrungsaustausch in der Gruppe
- Verschiedene Übungen mit und auch ohne Düfte
- Reflexion der Inhalte

Grundkenntnisse in Aromapflege werden vorausgesetzt (absolvierte Basiskurse). Dieses Seminar ist kein Ersatz für eine therapeutische oder ärztliche Behandlung.

Ort: Haus Perspectiva, Auberg 9, Basel
Mindestteilnehmerzahl: 10 Personen
Datum/Zeit: Samstag, 25. November 2023, 08.30 Uhr bis 17.00 Uhr
Kosten: CH 210.- für Mitglieder / CHF 230.- für Nichtmitglieder, inklusive Pausenverpflegung
Anmeldung und Information: jeannine.keist@psycharoma.ch, die Anmeldung per Mail ist verbindlich.
Anmeldefrist: bis 01. Oktober 2023

Annullationsbedingungen:

- Ab 30 Tage vor dem Seminar 50% der Teilnahmegebühr
- Ab 10 Tage vor dem Seminar 100% der Teilnahmegebühr

Dieses Seminar wird organisiert von PsychAroma, Fachgruppe für ätherische Öle in der Psychiatrie.