



# Meine Kur aufleben lassen

## Neue Onlineangebote 2021

Besser im Verbund



Arbeitsgemeinschaft für  
Müttergenesung  
im Erzbistum Paderborn

Postfach 1360 · 33043 Paderborn  
Tel. (05251)209 247  
E-Mail: [m.weinstock@caritas-paderborn.de](mailto:m.weinstock@caritas-paderborn.de)



# Meine Kur aufleben lassen

In Ihrer Kur erhielten Sie vielfältige Anregungen, was Sie für sich daheim tun können, z.B. in den Bereichen Entspannung, Bewegung, Unterstützung annehmen, Strukturen und Haltungen überdenken und verändern. Doch Manches bleibt mit der Zeit auf der Strecke, braucht neue Motivation oder eine Kurskorrektur.

Das Nachsorgeangebot, ein „Auffrischungs-Wochenende“, ist in den nächsten Monaten wegen der Covid19-Regelungen leider nicht durchführbar. Der Bedarf an Begleitung, Motivation und Auszeit aber umso größer.

Daher möchten wir unser Angebot erweitern und steigen für Sie auf „online“ um.

Zielgruppe: Sie haben an einer stationären Maßnahme im Rahmen der Müttergenesung teilgenommen und sind psychisch stabil.

Inhalte: Körperübung, themenbezogene Inputs und praktische Übungen, Einzelarbeit, Austausch, Entspannungstechnik

**Stellen Sie sich Ihr individuelles Programm aus unseren vier Varianten zusammen**

### **Ausgleich**

Nein-Sagen heißt,

ja sagen zu mir selbst

*Entspannungstechnik: Progressive Muskelentspannung*

**Termine: 22.01.21, 23.01.21**

### **Auszeit**

Eine ganz entspannte Auszeit:

Mein sicherer Ort – Körperübung,

kreative Einzelarbeit, Austausch,

Embodiment/Verankerung

*(bitte frühzeitig Zeitschriften und Werbeprospekte sammeln)*

**Termine: 26.02.21, 27.02.21**

### **Achtsamkeit**

Sei achtsam mit Deinen Gedanken,

Zusammenhänge und praktische

Übungen

*Entspannungstechnik: Body Scan*

**Termine: 05.02.21, 06.02.21**

### **Kraftquellen**

Was ist seit der Kur in Bewegung

gekommen? Herausforderungen und

Kraftquellen

*Entspannungstechnik: Progressive Muskelentspannung*

**Termine: 12.03.21, 13.03.21**

# Ablauf

*Dauer:* 3 Stunden

*Zeit:* 19.00-22.00 Uhr

*TN-Zahl:* 5 - 8 Personen

*Plattform:* zoom

*Teilnahmegebühr je Einheit:* 15,00 €

*Referentin:* Jutta Vogenauer

Ihre Anmeldung richten Sie **per E-Mail** an:  
Arbeitsgemeinschaft für Müttergenesung im Erzbistum Paderborn  
E-Mail: [m.weinstock@caritas-paderborn.de](mailto:m.weinstock@caritas-paderborn.de)  
**Bitte geben Sie Ihren Namen und eine Telefonnummer an**

Nach unserer Anmeldebestätigung überweisen Sie den Teilnahmebetrag.

Mit der Bezahlung wird Ihr Emailkontakt an die Kursleiterin, Jutta Vogenauer (tätig im Kurhaus St. Ursula/Winterberg), weitergeleitet und Sie erhalten einige Tage vor dem Termin eine genaue Zeitstruktur, Hinweise zu benötigtem Arbeitsmaterial und den zoom-link.