

# KPVDB Pflege in Bewegung



Fortsetzung  
der bekannten  
Weiterbildungen  
„Kein Stress mit dem  
Stress“ und „Den  
Autopiloten einfach  
mal abschalten“

## Raus aus dem Hamsterrad – Rein in die Balance!

**Achtsamkeit als Schlüssel zu mehr Gelassenheit im Job und im Alltag**

Der Fokus liegt auf der praktischen Anwendung von Achtsamkeitstechniken, die Ihnen helfen, im Hier und Jetzt zu bleiben, innere Ruhe zu kultivieren und Ihre Selbstregulation zu stärken. Neben fundierten theoretischen Grundlagen erproben Sie einfache, alltagstaugliche Übungen wie Atemtechniken, achtsame Körperwahrnehmung und kurze Meditationen, die Sie sofort integrieren können.

Durch Selbstreflexion, Gruppenübungen und praktische Impulse wird das Seminar lebendig und erfahrungsorientiert gestaltet. Ziel ist es, dass Sie achtsamkeitsbasierte Strategien kennenlernen, die Ihre Resilienz fördern und Ihnen helfen, mit mehr Klarheit und Gelassenheit durch den Alltag zu gehen.

### Inhalt

- Was ist Stress eigentlich?
- Achtsamkeit als Ressource im Alltag
- Mit Stress umgehen – achtsam statt automatisch
- Entwicklung eines persönlichen „Achtsamkeits-Notfallkoffers“

### Zielgruppe

KrankenpflegerInnen, PflegehelferInnen und alle Interessierten

### Referentin

Gabi Fischer, Diplom-Sozialpädagogin, Achtsamkeitstrainerin, Fachkraft für betriebliches Gesundheitsmanagement

### Termin u. Ort Zeit

**Freitag, 28.11.2025 in Eupen**  
**9:00 bis 16:00 Uhr**

### Teilnehmerzahl

max. 12 Personen

### Kursgebühren

	Mitglied	Nicht-Mitglied
Bezuschussende Einrichtung	90 €	120 €
Nicht-Bezuschussende Einrichtung	100 €	140 €

### Anmeldefrist

02.11.2025

### Anmeldung

**Anmeldeformular auf [www.kpvdb.be/Weiterbildung](http://www.kpvdb.be/Weiterbildung).** Nach Bestätigung der Anmeldung, Überweisung der Kursgebühr auf das Konto der KPVDB mit der Mitteilung „Name + Balance - Ref.: 704218“

### Mitzubringen

Bitte eine Isomatte, bequeme Kleidung und eine Decke mitbringen!