# Beständig in deiner Mitte

## Fortbildung für Menschen in pflegenden Berufen

**Dienstag, 13. Dezember 2016, 10.00 bis 17.00 Uhr**
**im Shima in Davos**

**Interessierte aller Berufssparten sind herzlich willkommen!**

Die Anforderungen an dich als Pflegefachkraft steigen stetig.
Wie bleibst du in deiner Mitte und begeistert für deine Berufung?

Achtsamkeitstraining, Hatha Yoga, Atemübungen, freier Ausdruckstanz und intuitives Malen sind flexibel einsetzbare Tools für dein persönliches Stressmanagement. Diese kreativen Werkzeuge ermöglichen dir ein souveränes Handling der Herausforderungen deines Berufalltags.

Bleibe beständig in deiner Kraft, im Hier und Jetzt! Tauche ein in dein innerstes Sein, in die Mitte deines Kerns. Feiere im Tanz deine Lebendigkeit, drücke deine Leichtigkeit, Freude, deine Spontaneität, deine Kontaktfreudigkeit aus. Stärke deine Stabilität, tanke auf und fülle deine Ressourcen. Befreie im Tanz deine Erd- Wasser-, Feuer- und Luftkraft.

Du lernst dich über den Körper abzugrenzen und erfährst Übungen für deine Selbstfürsorge, die deine und die Genesungskompetenzen deiner KlientInnen erweitern. Für diese Fortbildung sind keine besonderen Vorkenntnisse nötig.

**Kursort:** Shima Davos, Dischmastrasse 63, 7260 Davos Dorf,
081 413 25 31, www.shima-davos.ch

**Mittagessen:** Direkt im Kurszentrum für CHF 18.-

**Kurskosten:** CHF 180.-, CHF 140.- für Mitglieder SBK und Frühbucher bei Anmeldung und Bezahlung bis Ende August

**Kursleiterin:** Ladina Kindschi, dipl. Tanz- und Ausdruckstherapeutin CET, dipl. Swatantrya Hatha Yogalehrerin. Leitet seit über 30 Jahren Seminare für Erwachsene und Kinder. EMR anerkannte Tanztherapeutin, 1998 Gründung des Star Fire Mountain College Davos – Schule für ganzheitliches Wachstum, Heilwerdung und persönliche Transformation

**Anmeldung und Infos:** Ladina Kindschi, 081 413 25 31,
ladina@starfire-college.ch, www.starfire-college.ch