ACT trifft Tai Chi – Flexibel handlungsfähig im Business

Kursnummer	27SP0007
Zeitraum	Mi., 09.06.2027 - Do., 10.06.2027 09:30 - 16:00 Uhr
Dauer	2 Termine
Gebühr	ohne Übernachtung: 375,00 € (inkl. MwSt.) mit Übernachtung: 456,00 € (inkl. MwSt.)
Kursleitung	Andrea Bäzner
Zielgruppe	Fachkräfte in der Eingliederungshilfe und Sozialhilfe, Mitarbeitende von Pflegestützpunkten

Warum bleiben manche Menschen auch in stürmischen Zeiten gelassen? Die Antwort liegt in der psychischen Flexibilität. Dieses Training verbindet das wissenschaftlich fundierte Akzeptanz- und Commitmenttraining (ACT) mit den ruhigen, fließenden Bewegungen des Tai Chi. So werden die innere Balance und Beweglichkeit gezielt gestärkt.

- Innere Herausforderungen akzeptieren und den Überblick bewahren
- Die eigene Handlungsfähigkeit auch unter Druck bewusst steuern
- Persönliche Werte als Kompass für wirksames Handeln nutzen
- Achtsamkeit und Präsenz durch Tai-Chi-Impulse direkt erleben

ACTiv(er)leben – für ein erfülltes und sinnvolles (Berufs)Leben.

Datum	**Uhrzeit**	**Ort**
09.06.2027	09:30 - 16:30 Uhr	Gochsheimer Str. 19, Bildungszentrum Schloss Flehingen
10.06.2027	09:00 - 16:00 Uhr	Gochsheimer Str. 19, Bildungszentrum Schloss Flehingen