



## **Einladung zur Fortbildung**

### **„Innere und äußere Balance für einen gesunden Rücken“**

aus der Reihe Gesundheitsprävention: „Was kann ich für mich tun?“

**Referentin: Sabine Robbers**

Seminar-Nr. 2019-0322

#### **Programminhalt:**

In diesem Seminar werden verschiedene Faktoren erläutert, die einen Einfluss auf unsere innere und äußere Haltung sowie mögliche Schmerzen haben. Eine Auswahl von Kräftigungs-, Balance-, Entspannungs-, Achtsamkeits- und Koordinationsübungen sollen den Teilnehmenden Möglichkeiten aufzeigen, wie sie im Alltag ohne viel Aufwand ihre innere und äußere Balance wieder herstellen und dadurch ihre eigene Strategie für einen „gesünderen Rücken“ entwickeln können.

Ort: Mercure Hotel Messe & Kongress Westfalenhallen,  
Rheinlanddamm 200, 44139 Dortmund

Termin: Freitag, 22. März 2019  
Beginn: 9:30 Uhr bis 16:15 Uhr

Kosten: 120 Euro *lehrer nrw* - Mitglieder, 170 Euro sonstige Teilnehmer

Anmeldung: bis 8. Februar 2019 unter: <http://www.lehrernrw.de/fortbildungen>

Für die Bewirtung mit Speisen und Getränken sorgt *lehrer nrw*. Die Übernahme von Fortbildungskosten können die Teilnehmenden an ihren Schulen beantragen. Reisekostenanträge können Sie auf dem Dienstweg bei Ihrer Bezirksregierung einreichen.