

## **Selbstfürsorge in Krisenzeiten: ALH bietet kostenfreie Webinarreihe zu Achtsamkeit und Resilienz**

**Köln, Juli 2022. Unsere Welt hält gerade vielerlei Herausforderungen für uns bereit. Mit drei Online-Fachvorträgen zwischen Ende August und Mitte September will die zur Top Fernschule 2022 ausgezeichnete ALH-Akademie einen Beitrag dafür leisten, dass wir trotz der anhaltenden Krisenzeit nicht mental aus dem Gleichgewicht geraten. Titel der kostenfreien Webinarreihe: „Deine Auszeit – Selbstfürsorge in Zeiten des Umbruchs“.**

Umbruchzeiten, wie wir sie derzeit erleben, setzen vielen Menschen psychisch zu. Damit sie innerlich stabil bleiben, ist es für sie wichtig, Abstand zu gewinnen und sich täglich kleine Auszeiten zu nehmen. Das gelingt gut mit Achtsamkeitsübungen. So widmet die ALH dem Thema „Achtsamkeit“ auch ihr erstes Webinar in der kostenfreien Reihe und geht auf Übungen für mehr Achtsamkeit wie Gehmeditation oder Yoga ein. Zudem werden ganzheitliche Ernährung und Achtsamkeitsroutinen für den Alltag thematisiert.

Doch Achtsamkeit allein reicht oft nicht aus. Wichtig ist vor allem, mentale Kraft in der Krise entwickeln zu können. Wie können wir etwa in schweren Zeiten positive Emotionen generieren? Darum geht es unter anderem im zweiten Online-Fachvortrag.

Das dritte Webinar innerhalb der Vortrags-Reihe rückt speziell die Situation von Menschen in sozialen Berufen in den Fokus. Für sie ist Selbstfürsorge auch außerhalb allgemeiner Krisenzeiten notwendig. Die Referentin gibt ihnen Distanzierungstechniken an die Hand, zeigt, wie sie ihre eigenen Ressourcen stärken und eine Stressbewältigungsstrategie entwickeln.

### **Die Themen und Termine auf einen Blick:**

29.08.2022, 18:00 – 19:30 Uhr: Louise Belloso Castello spricht über **„Achtsamkeit im Alltag: professionelle Bewegungs- & Ernährungstipps für Deine Gesundheit“**

07.09.2022, 18:00 – 19:30 Uhr: Jana Ciura spricht zum Thema **„Resilienz stärken – wie Du Deine mentale Kraft in Krisenzeiten entwickelst“**

13.09.2022, 18:00 – 19:30 Uhr: Sabine Schröder über **„Aktive Selbstfürsorge in sozialen Berufen – Grenzen wahren, Ressourcen stärken“**

Weitere Informationen zur kostenfreien Webinar-Reihe **„Deine Auszeit – Selbstfürsorge in Zeiten des Umbruchs“** und zur Anmeldung gibt es unter <https://www.alh-akademie.de/news/deine-auszeit-webinarreihe>

**Kontakt:**  
ALH-Akademie  
Fachakademie der  
DGBB – Deutsche Gesellschaft  
für berufliche Bildung mbH  
Gottfried-Hagen-Straße 60  
51105 Köln

Web: [www.alh-akademie.de](http://www.alh-akademie.de)

**Pressekontakt:**  
Uta Mottmann  
Tel.: 0221 422929 – 61  
Fax: 0221 422929 - 10  
Mail: [mottmann@alh-akademie.de](mailto:mottmann@alh-akademie.de)

**Über die ALH-Akademie, Köln**

Die ALH-Akademie bietet seit 50 Jahren berufsbegleitende Ausbildungen für ganzheitliche Gesundheit und Beratung an. In den staatlich zugelassenen Lehrgängen werden praxisorientierte Fähigkeiten und aktuelles Fachwissen zur persönlichen Weiterentwicklung und beruflichen Qualifikation vermittelt. Die Basis bietet ein modernes mediengestütztes Lernsystem, das durch flexible Seminartermine und interaktive Online-Trainings genau auf die Bedürfnisse der Teilnehmenden zugeschnitten ist. Sie erhalten zudem jederzeit qualifizierte fachliche Beratung und individuelle Betreuung durch persönliche Fachtutoren!

**Kontakt:**

ALH-Akademie  
Fachakademie der  
DGBB – Deutsche Gesellschaft  
für berufliche Bildung mbH  
Gottfried-Hagen-Straße 60  
51105 Köln

Web: [www.alh-akademie.de](http://www.alh-akademie.de)

**Pressekontakt:**

Uta Mottmann  
Tel.: 0221 422929 – 61  
Fax: 0221 422929 - 10  
Mail: [mottmann@alh-akademie.de](mailto:mottmann@alh-akademie.de)