



## Gezeiten Haus Akademie

Gesundheitsprävention, Nachsorge,  
Fort- und Weiterbildungen



## Offene Kurse, Workshops & Seminare

Ob für Einsteiger, Fortgeschrittene oder ehemalige Patient:innen – in unseren offenen Kursen & Workshops im Gezeiten Haus Bonn und im Gezeiten Haus Schloss Eichholz heißen wir jeden Willkommen, der mit Achtsamkeits- und Entspannungstechniken etwas für die eigene mentale Gesundheit tun möchte.

### Qi Gong

**Zertifizierter Gesundheitskurs:** Geld zurück von der Krankenkasse

- Qi Gong am Wald | 10er Karte | jeden Dienstag
- Qi Gong im Schloss | 10er Karte | jeden Mittwoch

### Meditation & Achtsamkeit

**Workshops & Seminare**

- Achtsamkeit am Morgen | 1,5 Stunden
- Meditationsretreat | 1 Tag
- Teemeditation | 1,5 Stunden

Alle aktuellen Angebote und Termine:

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



## Nachsorge für ehemalige Patient:innen

Gerade in der Zeit nach einem Klinikaufenthalt ist es hilfreich, den gemachten Fortschritten & erlernten Ressourcen weiterhin Beachtung zu schenken. Deswegen begleiten wir unsere Patient:innen innerhalb der Nachsorgegruppen auch nach ihrem Klinikaufenthalt noch ein Stück weit auf ihrem Weg zu einer nachhaltigen, psychischen Gesundheit.

## Meditation als Lebensweg

**1 Tag | Gezeiten Haus Schloss Eichholz | Jens Gerski**

Die Teilnehmer:innen der Nachsorgegruppe lernen von Jens Gerski die Kraft und Wirksamkeit der Meditation kennen und erfahren, wie sich diese bewusst nutzen lässt, um sich im Alltag besser zu entspannen, Blockaden zu lösen und Stress abzubauen.

## Stressbewältigung bei Tinnitus

**5 Stunden | Gezeiten Haus Bonn | Frithjof Dietrich und Marion Richarz**

Frithjof Dietrich und Marion Richarz aus dem Gezeiten Haus Bonn zeigen im Nachsorgeseminar unterschiedliche Techniken und Ansätze, um Betroffenen den Umgang mit Hörbeeinträchtigungen zu erleichtern und Symptome zu minimieren oder sogar aufzulösen.

## Achtsamkeit & Meditation

**6 Stunden | Gezeiten Haus Oberhausen | Thomas Rodermond**

Im Nachsorgeworkshop im Gezeiten Haus Oberhausen zeigt Thomas Rodermond Wege und Möglichkeiten, wie sich Achtsamkeit & Meditation im Alltag integrieren lassen, um sich bewusster und tiefer wahrzunehmen.



## Soma Inquiry

**1 Tag | Gezeiten Haus Bonn | Susanne Horn**

In der körpertherapeutischen Nachsorgegruppe lernen die Teilnehmer:innen das von Susanne Horn konzipierte integrative Körpertherapieverfahren kennen, welches sich aus Prinzipien der somatischen Bewegungserfahrung, dem zeitgenössischen Tanz, der TCM, dem Yoga, NARM und der Polyvagal-Theorie inspiriert.

## Mit Qi Gong zur Ruhe kommen

**5 Stunden | Gezeiten Haus Bonn | Frithjof Dietrich**

Im Workshop frischen die Teilnehmer:innen unter Anleitung von Frithjof Dietrich bestehende Qi Gong-Kenntnisse auf und erweitern ihr Wissen, um Qi Gong (noch) bewusster zur Entspannung und Lösen von inneren Blockaden nutzen zu können, sodass die Lebensenergie wieder zum Fließen kommt.

## Lebenslust statt Lebensfrust

**3 Tage | Gezeiten Haus Bonn | Arno Margraf und Katrin Apitz-Behrend**

Die Therapeut:innen Arno Margraf und Katrin Apitz-Behrend aus dem Gezeiten Haus Bonn frischen im Workshop erlernte Ressourcen der Teilnehmer:innen auf und unterstützen therapeutisch bei Körpererfahrungen im Umgang mit täglichen Schlüsselreizen.

# Gezeiten Haus Akademie

Die Gezeiten Haus Akademie richtet sich mit einem breiten Angebot an **Kursen, Workshops und Fort- und Weiterbildungen** an Menschen und Unternehmen, die sich mit den Themen mentale Gesundheit, Prävention und Lebenspflege beschäftigen.

## Unsere Themen:

- Erhaltung der mentalen Gesundheit als Nachsorge oder zur Gesundheitsprävention
- Burnout- und Stressprävention
- Fort- und Weiterbildungen für Ärzt:innen, medizinische Fachkräfte und Einsatzkräfte der Feuerwehr
- Individuelle Planung von internen und externen Seminaren und Veranstaltungen

Wir freuen uns Sie bei uns begrüßen zu dürfen!

*Ihre Gezeiten Haus Akademie*

## Unsere Kooperationspartner

Deutsche Balint-Gesellschaft [www.balintgesellschaft.de](http://www.balintgesellschaft.de)

Befreit Lehren Frederik & Fritjof Nelting [www.befreitlehren.de](http://www.befreitlehren.de)

Verband der Feuerwehren NRW [www.feuerwehrverband.nrw](http://www.feuerwehrverband.nrw)

EMDR Institut Deutschland [www.emdr.de/home](http://www.emdr.de/home)

Gesundheitsregion Köln Bonn [www.health-region.de](http://www.health-region.de)



## Trainer:innen und Dozent:innen

Das Team der Gezeiten Haus Akademie besteht aus Fachärzt:innen, Therapeut:innen und Expert:innen aus dem Gesundheitswesen, die ihre praktische Erfahrung und ihr Wissen in unseren Fortbildungen, Kursen & Workshops an die Teilnehmer:innen weitergeben.

## Nachsorgeteam

Die Nachsorgegruppen werden von erfahrenen TCM- und Körpertherapeut:innen aus den Gezeiten Haus Kliniken geleitet. Mit ihrer langjährigen Klinikexpertise unterstützen sie ehemalige Patient:innen der Gezeiten Haus Kliniken auch nach ihrem Klinikaufenthalt.



Frithjof Dietrich  
TCM-Therapeut



Susanne Horn  
Körpertherapeutin



Jens Gerski  
TCM-Therapeut



Marion Richarz  
Gesundheitspädagogin



Thomas Rodermond  
Körpertherapeut

## Beratung und Kontakt

Wir beantworten Ihnen alle Fragen rund um unsere Angebote und beraten Sie nach Wunsch individuell.

**T 02236 39 39-351**

**E [akademie@gezeitenhaus.de](mailto:akademie@gezeitenhaus.de)**

**[www.gezeitenhaus-akademie.de](http://www.gezeitenhaus-akademie.de)**

### **Gezeiten Haus Akademie**

Urfelder Straße 221

50389 Wesseling