

## Unser Plan für 2026:



### **Workshop - Gewaltfreie Kommunikation**

Montag, 13.04.2026 – 13:30 Uhr- 15:20 Uhr

Veranstaltungsort: Haus Dorothea

Klar kommunizieren – besser verstehen – Konflikte lösen



### **Workshop - Gesunder Schlaf**

Mittwoch, 29.04.2026 – 10:00 Uhr- 12:00 Uhr

Veranstaltungsort: Haus Dorothea

Besser schlafen – erholter arbeiten

## EMG-Messung

**Dienstag, 19.05.2026, Dienstag, 26.05.2026, Montag, 01.06.2026**

Erfassung und Beurteilung des Zustandes der Muskulatur in Bezug auf Verspannung, Schwäche, Ansteuerungsprobleme und Fehlhaltung.



## Zeitmanagement

August/September



## Yoga

August/September



**Jetzt anmelden über Ines Perschel**

**Telefon 03928 716-299**