

## DGAK-KinesiologieTag in Minden am 24.02.2024, 10-16.30 Uhr

### Programm

- 10:00 – 10.30 Uhr **gemeinsamer Start** – kurze Einführung und Vorstellung der DGAK  
– Brigitte Michaelis
- 10:30 – 11:00 Uhr **5 Schritte zum Erfolg** – Regina Biere  
– durch die 5 Schritte den Nutzen der Schätze optimieren
- 11:00 – 11:30 Uhr **Fit in den Tag** – Sabine Neumann  
– wir erleben gemeinsam das PACE und machen uns startklar für den Tag
- 11:30 – 11:45 Uhr Pause
- 11:45 – 12:15 Uhr **Die Denkmütze** – Sabine Hölling  
– kleine Übung, große Wirkung
- 12:15 – 12:45 Uhr **ESR** – Kirsten Habbe  
– DAS Erste Hilfe Werkzeug in jeder Lebenslage
- 12:45 – 13:45 Uhr gemeinsame Mittagspause
- 13:45 – 14:15 Uhr **Entdecke EFT** – Gudrun Kahmeyer  
– einfach klopfen
- 14:15 – 14:45 Uhr **Herzensangelegenheiten** - Marina Werner  
– Unser Herz als Zentrum und Kompass unsers Lebens
- 14.45 –15:00 Uhr Pause
- 15:00 – 15:30 Uhr **Alle Sinne auf Empfang** – Ute Wahner  
– Mit Achtsamkeit im Hier und Jetzt!
- 15:30 – 16:00 Uhr **Füße** – Samira Götting  
– lerne sie wieder neu zu schätzen
- 16:00 -16:30 Uhr gemeinsamer Abschluss mit allen Teilnehmenden

**Ende ca. 16:30 Uhr**