



**herzhaus**

Berliner Gesellschaft für  
Prävention und Rehabilitation  
von Herz-Kreislaufkrankungen e.V.



**BGPR**

## **Einladung**

Am **Freitag, den 20.10.2017**, führt der herzhaus Reha-Sport e.V. in Kooperation mit der BGPR e.V. eine Fortbildung für Übungsleiter durch zum Thema :

### **Stressbewältigung und Entspannung**

**1. Einführung in die Thematik: Perichehr Scharifi**

- **Stressbewältigungsstrategien**
- **Entspannungsverfahren**
- **Progressive Muskelrelaxation**

**2. Praxis: Im Wechsel:**

- Progressive Muskelrelaxation (P. Scharifi)
- Mobilisationsübungen /Atemtherapie: (A. Braumann)
- Körperreise, Atemöffner: (U. Ridky)

**Ort:** herzhaus  
Krausenstraße 40/41, 10117 Berlin  
Vortragsraum 5.1. 2.OG und Sportraum 3/2.OG  
[www.herzhausberlin.de](http://www.herzhausberlin.de)

**Zeit:** **Freitag, 20.10 2017 von 16:30 - 20:00 Uhr**

**Referenten:** Perichehr Scharifi, psychologische Psychotherapeutin und  
Diplompsychologin  
Andrina Braumann, Bachelor of Arts, Übungsleiterin  
Ulrike Ridky, Übungsleiterin, Sportlehrerin

**Anmeldung :** BGPR e.V.  
Forckenbeckstr. 21, 14199 Berlin, Tel 823 26 34, [info@bgpr.de](mailto:info@bgpr.de),  
Fax : 823 8870

Die Teilnahmegebühr beträgt: 25,00 €

**Empfänger:** BGPR e.V.  
**IBAN:** DE26100100100028511100, BIC: PBNKDEFF  
**Verwendungszweck:** Herzhaus Oktober 2017

Die Fortbildung wird zur Verlängerung der Übungsleiterlizenz mit 4 LE anerkannt.  
Übungsleiter aus allen Rehasportbereichen sind dazu herzlich eingeladen.  
Bitte für den Praxisteil bequeme Kleidung tragen.