



Verein zur Förderung sozialer,
persönlicher & beruflicher Kompetenz
Individuell . Professionell . Gemeinsam .



Energiequelle

CURRICULUM ZUM WORKSHOP

UNSER BILDUNGSANGEBOT RICHTET SICH AN



Menschen mit
Stress im Beruf
oder Privatleben,
die einen Ausgleich
suchen

Impulse für ein erfülltes Sein

In unserem hektischen Alltag bleibt oft wenig Zeit, um innezuhalten und bewusst im Moment zu sein. Dieser Workshop bietet dir die Möglichkeit, Achtsamkeit zu üben, den Atem bewusst zu nutzen, den Körper sanft zu bewegen und Spannungen loszulassen.

Komm mit bequemer Kleidung und bring, wenn möglich, eine Matte oder ein Sitzkissen mit.
Lass den Stress hinter dir und gönn dir eine Auszeit für Körper & Geist!



Verein zur Förderung sozialer,
persönlicher & beruflicher Kompetenz
Individuell . Professionell . Gemeinsam .

KURSUMFANG

12 x 1,5 EH = 279,-

1,5 EH = 25,-

KURSZEITEN:

18-19.30 Uhr

MITBRINGEN:

bequeme Kleidung

gutes Schuhwerk

Tagebuch & Stift

INHALTE:

- Achtsamkeitsübungen
- Atemübungen
- Körperübungen
- Unsere Sinne bewusst einsetzen um in die Ruhe zu kommen
- Loslassen
- Abgrenzen

Der Workshop ist für alle geeignet – unabhängig von Vorkenntnissen.

ZIELE:

- Mehr innere Ruhe und Gelassenheit finden
- Den Körper besser spüren und Verspannungen lösen
- Die Kunst des Loslassens üben und mit neuer Leichtigkeit durch den Alltag gehen
- Entspannungsmethoden kennenlernen
- Abgrenzungsmethoden kennenlernen



Verein zur Förderung sozialer,
persönlicher & beruflicher Kompetenz
Individuell . Professionell . Gemeinsam.

DOZENTINNEN

Mag. Doris Schmalwieser

- psychologische Beraterin
- Dipl. systemischer Coach
- Supervisorin
- Paarberaterin
- Juristin

Julia Maier

- psychosoziale Beraterin
- Dipl. systemischer Coach
- Supervisorin
- Aufstellungsleiterin
- Pädagogin

Eva-Maria Steiner

- Diplom. Resilienz Trainerin
- Lebens- und Sozialberaterin in Ausbildung und Supervision
- Pädagogin

KOSTEN & FÖRDERUNGEN

12 x 1,5 EH = 279,-

1,5 EH = 25,-



Durch unsere EBQ- und Öcert-Zertifizierung können diverse Förderanträge gestellt werden, z.B. beim Bildungskonto des Landes OÖ (Rückerstattung von 30 % bis 60 % der Kurskosten möglich) und beim Bildungskonto des Landes NÖ (bis zu 80 %).

ANMELDESCHLUSS & TEILNEHMERZAHL

Die Anmeldung ist möglich bis 14 Tage vor Ausbildungsbeginn.





Verein zur Förderung sozialer,
persönlicher & beruflicher Kompetenz
Individuell . Professionell . Gemeinsam .

mind. 5 / max. 12 Teilnehmer

GERNE BIETEN WIR IHNEN EIN PERSÖNLICHES UND UNVERBINDLICHES BERATUNGSGESPRÄCH AN!

Terminvereinbarung: office@vpaoe.at oder +43 660 / 18 18 370