

KOSTENFREIE VORTRÄGE & WORKSHOPS FÜR DEN GUTEN ZWECK!

Erweitere dein Wissen und dein Erleben. SPANNENDE UND KOSTENFREIE VORTRÄGE rund um deine Gesundheit! Eine freiwillige Spende kommt dem gemeinnützigen Verein zu Gute.

Alle Angebote sind sowohl für Fachkräfte aus dem Sozialbereich, als auch für Privatpersonen geeignet.

02.04. GYMNASTIK 50+ SO LANGE WIE MÖGLICH FIT BLEIBEN 09:00 - 11:00 UHR



Übungen für die Wirbelsäule, Kräftigungsübungen, Gleichgewichtsübungen und Koordinationsübungen.

Silvia Toppisch (Fitness- und Gesundheitstrainerin)

16.05. WIRBELSÄULENGYMNASTIK 18:00 - 19:30 UHR



Präventives Bewegungstraining zur Vorbeugung von Rückenbeschwerden, Verspannungen und Haltungsschwächen. Gezielte Übungen zur Mobilisation, Kräftigung und Dehnung. Bequeme Kleidung.

Christina Stoiser (Gesundheitsmanagerin)

05.04. BURNOUT – NICHTS MEHR GEHT 15:00 - 18:00 UHR



Dieser **Workshop** konzentriert sich auf mögliche individuelle Situationen mit der Frage des Ausweges aus dem Burnout. Wie schütze ich mich davor? Wie komme ich da wieder raus?

Heinz Payer (Psychotherapeut, Pädagoge, Supervisor...)

18.05. BEDENKLICHE INHALTSSTOFFE IN KÖRPERPFLEGE-PRODUKTEN 10:00 - 11:00 UHR



Welche Produkte verwenden wir täglich für unsere Körperpflege? Warum es gut ist sich damit zu befassen, wie wir auf Natur- und Grüne Kosmetik umstellen und wie einfach und schön es sein kann die Produkte selbst herzustellen, erzähle ich dir in meinem Vortrag.

Michaela Schnabl (Kosmetikerherstellerin, Kräuterfachfrau iAUS.)

11.04. FELDENKRAIS FUNKTIONALE INTEGRATION 18:00 - 20:00 UHR



Workshop über die Einzelarbeit der Feldenkrais Methode. Eingehen auf die individuellen Bedürfnisse unseres Körpers. Körperarbeit und ihre Wirkung. Mitzubringen: bequeme Kleidung und Matte.

Johanna Hauck (Feldenkrais Pädagogin)

06.07. STARK – SEIN IM HIER UND JETZT 10:00 - 13:00 UHR



Workshop: Persönliche Achtsamkeit. Wie kann es mir gelingen im Hier und Jetzt zu sein und zu bleiben und wie wirken sich unsere Gedanken auf unsere Gesundheit aus.

Brigitte Krepis (Dipl. Beraterin und Lebenscoach)

16.04. ACHTSAMKEIT & STRESSBEWÄLTIGUNG 18:00 - 19:30 UHR



Workshop zum Thema Achtsamkeit und Stressbewältigung im Alltag

Sonja Schuster

(Psychotherapeutin, Erziehungswissenschaftlerin, Dipl. Beraterin)

27.07. KLANGREISE IM GARTEN 18:00 - 19:00 UHR



Genieße die Klänge der Klangschalen und des Gongs in der freien Natur unter dem Gingko-Baum. Bei Schlechtwetter drinnen. Kinder ab 8 Jahren und Erwachsene – bitte Unterlage / Matte, Decke, Polster selbst mitbringen & evtl Wasserflasche.

Irmgard Barl (Entspannungstrainerin)

27.04. YIN YOGA ZUM KENNENLERNEN 09:00 - 10:30 UHR



LOSLASSEN mit Yin Yoga. Yin Yoga ist ein passiver Yogastil, ein Weg zur tieferen Entspannung, der uns zur Ruhe kommen lässt. Mitzubringen: rutschfeste Matte, bequeme Kleidung, eine Decke, Polster oder Sitzkissen und etwas zu Trinken.

Sabine Schnabl (Yoga Lehrerin)

01.08. PARTNERSCHAFT WIE BEZIEHUNGEN GELINGEN. 18:00 - 20:00 UHR



Workshop zum Thema Partnerschaft. Was hält Paare zusammen und wie können Beziehungen gelingen.

Sonja Schuster

(Psychotherapeutin, Erziehungswissenschaftlerin, Dipl. Beraterin)

13.05. AROMATHERAPIE 18:00 - 21:00 UHR



Vortrag: Einblicke in die Aromatherapie: Düfte zur Stärkung des körperlichen und geistigen Wohlbefindens

Sabrina Lukas (Soziologin, Pädagogin, Kräuterfachfrau)

24.08. ARACHNOPHOBIE DIE ANGST VOR SPINNEN. WAS KANN ICH TUN? 10:00 - 12:00 UHR



Einblicke in die Spinnenwelt - Warum haben Menschen Angst vor Spinnen? Wie kann ich damit umgehen? Spinnen sind ein Teil unserer Natur. Es besteht die Möglichkeit einer Konfrontation mit einer Vogelspinne, für jene die das möchten.

Karin Konrad (Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision)

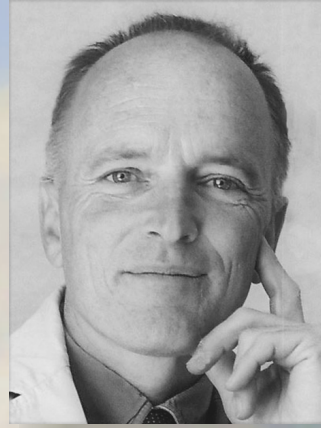
Alle Termine finden in der **Vision Gesundheit** in der **Schulgasse 1, 8523 Frauental** statt. Die Räumlichkeiten befinden sich direkt im Gemeindegebäude im ersten Stock. **Spenden** kommen dem Vereinszweck zu Gute und ermöglichen Menschen mit geringen finanziellen Mitteln den Zugang zu Psychotherapie und Beratung.

Anmeldung: Da es für einige Workshops begrenzte TeilnehmerInnenzahlen gibt, bitten wir um Anmeldung an **hartner@vision-gesundheit.at** oder unter **0677 62 58 3183**
Wir freuen uns auf euch!

ANMELDUNG FÜR ALLE TERMINE ERFORDERLICH!

VORTRÄGE

Dr. med. Klaus Bielau
Ganzheitsmediziner,
Homöopath, Autor



Schmerz - Drama oder Botschaft

(Lehrstück) zur Selbst-Erkenntnis?

Schmerzen, ob physisch oder psychisch, sind nie zufällig, sondern immer Folge von Stagnation und Blockierungen. Wir sollen untersuchen, wie wir zur Entschlüsselung der Botschaften des Schmerzes kommen und können gemeinsam Wege zur Heilung erarbeiten.

Sonntag
17. März 2019
11:30 bis 13:30 Uhr
workshop
€ 13,- p.Pers

bei den Gesundheitsinfotagen, Deutschlandsberg
Koralmhalle, Vortragsraum im 1. Stock

www.gesundheitsinfotage.at

Familie - Kinder - Homöopathie

Gesundheit und Krankheit vor dem Hintergrund familiärer Zusammenhänge. Homöopathie psychisch und praktisch verstehen als Lösungsmöglichkeit für alle Beteiligten - Einführung in diese Heilkunde, allgemeine Themen (Medikamente, Impfungen ect.) und Vorschläge zur sinnvollen Behandlung bei häufigen Beschwerden (akute Geschehen, Verletzungen, Verbrennungen..)

Einlass 18:30 Uhr

Montag
01. April 2019
Beginn 19:00 Uhr
€ 10,- p.Pers.



INSTITUT FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT & ENTWICKLUNG E.V.

Vision Gesundheit,
Institut für Gesundheit und Entwicklung
8523 Frauental, Schulgasse 1,
1. Stock - im Gemeindesaal !

Aus organisatorischen Gründen bitten wir um Anmeldung:
Irmgard Barl +43 664 3567894 oder office@imagine.at