

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.

14.03. SO EIN THEATER **17:00 - 20:00 UHR** 

SCNUPPERWORKSHOP ZUR SELBSTERMÄCHTIGUNG



Theaterpädagogik als spielende Möglichkeit, Streiten zu lernen. Wege aus Ohnmacht und Hilflosigkeit. Verbesserung der Konfliktarbeit. Sensibilisierung für Macht und Gewaltstrukturen. Spielend Streiten lernen.

Eva Surma (Sprachtrainerin und Sprachwerkerin) und **Heinz Payer** (Psychotherapeut, Pädagoge, Supervisor...)

03.05. YOGA ZUM KENNENLERNEN **18:00 - 19:30 UHR** 



Yoga ist die Harmonie von Körper, Geist und Seele. Dein Körper wird flexibler, gekräftigt und deine Sinneswahrnehmungen werden genauer. Mitzubringen: rutschfeste Matte, bequeme Kleidung, eine Decke und etwas zu Trinken.

Sabine Schnabl (Yoga Lehrerin)

22.03. RÄUCHERN **18:45 - 19:45 UHR** 

MIT KRÄUTERN, WURZELN UND HARZEN



Vortrag: Das Verbrennen trockener Kräuter, Wurzeln und Harze ist eine beliebte Methode um „innere Veränderung“ herbeizuführen. Der Rauch der dabei entsteht symbolisiert Leichtigkeit und Loslassen.

Alexandra Koch (Drogistin, Kräuterfrau & Klangenergetikerin)

10.05. 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. ACHTSAMKEIT & STRESSBEWÄLTIGUNG **18:30 - 20:00 UHR** 

Workshop zum Thema Achtsamkeit und Stressbewältigung im Alltag.



Workshop zum Thema Achtsamkeit und Stressbewältigung im Alltag.

Sonja Schuster

(Psychotherapeutin, Erziehungswissenschaftlerin, Dipl. Beraterin)

15.06. 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.



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)

11.04. GEFÜHLSBALANCE – ÄTHERISCHE ÖLE **18:00 - 21:00 UHR** 

Vortrag: Ätherische Öle und ihre Wirkung auf der emotionalen Ebene



Vortrag: Ätherische Öle und ihre Wirkung auf der emotionalen Ebene

Sabrina Lukas

(Soziologin, Pädagogin, Kräuterfachfrau)

06.07. 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.



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.)

12.04. BURNOUT – NICHTS MEHR GEHT **18:00 - 21:00 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?



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...)

19.07. ARACHNOPHOBIE DIE ANGST VOR SPINNEN. WAS KANN ICH TUN? **17:00 - 19:00 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.



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)

26.04. FELDENKRAIS FUNKTIONALE INTEGRATION **17:00 - 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.



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)

30.07. PARTNERSCHAFT WIE BEZIEHUNGEN GELINGEN. **18:00 - 20:00 UHR** 

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



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

Sonja Schuster

(Psychotherapeutin, Erziehungswissenschaftlerin, Dipl. Beraterin)

Alle Termine finden in der **Vision Gesundheit** in der **Lastenstrasse 22, 8430 Leibnitz**, statt. Räumlichkeiten im Erdgeschoß, Eingang straßenseitig. **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!