

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.

Freitag
25. Mai

YOGA - Reinschnuppern und ausprobieren!

Yoga ist die Harmonie von Geist, Körper und Seele. Es verbessert das Körpergefühl, baut Stress ab und führt zu innerer Ruhe. Es fördert die Konzentration und führt zu mehr Selbstvertrauen.

👉 Sabine Schnabl ⌚ 16.30-18.30 Uhr ! ab 16 Jahren
Yoga Lehrerin



Donnerstag
14. Juni

FELDENKRAIS - Vortrag und Einführung

Wie finde ich mehr Leichtigkeit und Stabilität in meiner Aufrichtung? Die Feldenkrais Methode ist eine Bewegungstechnik, die versucht die Verbindung zwischen Körper und Geist zu integrieren.

👉 Johanna Hauck ⌚ 18-20 Uhr ! ab 16 Jahren
Feldenkrais Pädagogin



Samstag
26. Mai

WO STEHE ICH? WIE TICKE ICH?

Ein Blick auf meine persönlichen Säulen der Identität lässt mich erkennen: - Was mich ausmacht - Wo meine Stärken liegen - Welche Ressourcen in mir schlummern - Wie ich hier und heute im Leben stehe.

👉 Brigitte Kreps ⌚ 09-13 Uhr ! ab 18 Jahren
Dipl. Beraterin und Lebenscoach



Freitag
15. Juni

LEICHTER LERNEN durch bewusste Bewegung

In diesem Workshop werden wirkungsvolle Bewegungsaufgaben vorgestellt, die die Konzentrationsleistung von Kindern verbessern. Übungen, die sich leicht in Schule und Freizeit integrieren lassen und einen hohen Spaßfaktor garantieren! 👉 Christina Stoiser ⌚ 16-18 Uhr
Gesundheitsmanagerin



Montag
4. Juni

GAME OVER? - Computerspiele als Herausforderung in der Praxis

Computerspiele sind ein Bestandteil der Freizeitgestaltung von Kindern und Jugendlichen (und vielen Erwachsenen). Eingegangen wird auf relevante Themen und Handlungsrichtlinien zum förderlicher Umgang mit Spielen. 👉 Markus Meschik (Schulsozialarbeiter) ⌚ 16-18 Uhr

! Für Fachkräfte, Eltern & Jugendliche

STLP 2 zertifizierte Fortbildungspunkte
Steirischer Landesverband für Psychotherapie



Freitag
22. Juni

BURNOUT - Modediagnose oder neue Krankheitsform?

Sind Ratgeber und Tests hilfreich? Welcher Weg führt ins Burnout und welcher Weg führt heraus? Finden Sie Ihre persönliche Burnout-Vorbeugung durch Selbstreflexion, Interaktive Auseinandersetzung, Info-Talk und Theaterpädagogik. 👉 Heinz Payer ⌚ 17-19 Uhr ! ab 18 Jahren
Psychotherapeut, Pädagoge, Supervisor, Bewährungshelfer

STLP 2 zertifizierte Fortbildungspunkte
Steirischer Landesverband für Psychotherapie



Donnerstag
7. Juni

STRESSMANAGEMENT - Erfahren Sie mehr!

Was spielt sich in unserem Gehirn ab, wenn wir uns in einer Stresssituation befinden? Und wie können wir mit Stress umgehen? Sie erfahren, wie sich Stress auswirkt und lernen Methoden zur Erleichterung in Stresssituation kennen. 👉 Norbert Leitner ⌚ 18-20 Uhr ! ab 18 Jahren
Supervisor, Geschäftsführer Koncoach



Donnerstag
28. Juni

GEMEINSAMES TROMMELN

Gemeinsam zu musizieren, hat positive Auswirkungen auf Körper und Psyche. Einen gemeinsamen Rhythmus zu finden und sich aufeinander einzustellen, sind wichtige Lernschritte für jeden Menschen.

👉 Erika Wabl-Sonneleitner ⌚ 18-19 Uhr ! ab 14 Jahren
Pädagogin, Organisation Trommelworkshop



INFOS

Alle Termine finden in der Vision Gesundheit in der Lastenstraße 22, 8430 Leibnitz statt. Die Räumlichkeiten befinden sich im Erdgeschoss, der Eingang ist straßenseitig. Spenden kommen dem Vereinszweck zu Gute und ermöglichen Menschen mit geringen finanziellen Mitteln den Zugang zu Psychotherapie und Beratung.



ANMELDUNG ERFORDERLICH!

Da es bei einigen Workshops eine begrenzte TeilnehmerInnenzahl gibt, bitten wir um Anmeldung unter hartner@vision-gesundheit.at oder unter 0664 23 22 498 (Tanja Hartner).

Wir freuen uns auf euch!