

## Anmeldung

Bitte melden Sie sich bis spätestens 14 Tage vor Kursbeginn telefonisch oder schriftlich bei der Selbsthilfe Tirol/Zweigverein Osttirol an:

**Telefon:** +43 4852/606/290

**E-Mail:** [selbsthilfe-osttirol@kh-lienz.at](mailto:selbsthilfe-osttirol@kh-lienz.at)

**Website:** [www.selbsthilfe-osttirol.at](http://www.selbsthilfe-osttirol.at)

Überweisen Sie bitte den jeweiligen Kostenbeitrag bis spätestens eine Woche vor Seminarbeginn auf unser Konto.

### Zielgruppe:

Gruppensprecher/innen und Gruppenmitglieder von Selbsthilfegruppen  
Mitarbeiter/innen und Entscheidungsträger/innen im Selbsthilfebereich

### Bankverbindung:

Lienzer Sparkasse  
Empfänger: Selbsthilfe Tirol/  
Zweigverein Osttirol  
IBAN: AT57 2050 7010 0001 1286  
BIC: LISPAT21XXX



Gesundheit Österreich

GmbH

Geschäftsbereich



Fonds Gesundes  
Österreich

**Selbsthilfe Tirol - Zweigverein Osttirol**  
Verein der Osttiroler Selbsthilfevereine und  
-gruppen im Gesundheits- und Sozialbereich  
+43 4852/606/290  
+43 664/38 56 606  
[selbsthilfe-osttirol@kh-lienz.at](mailto:selbsthilfe-osttirol@kh-lienz.at)  
[www.selbsthilfe-osttirol.at](http://www.selbsthilfe-osttirol.at)

 **Selbsthilfe**  
Tirol  
Zweigverein Osttirol



**Seminar:**  
**Ich schau auf mich**  
**Persönliche Ressourcen**  
**nützen und einsetzen**

## Seminareinladung

Ich schau auf mich  
Persönliche Ressourcen nützen und einsetzen  
Impulsworkshop für Gesundheit  
und Gleichgewicht



### Datum:

Donnerstag, 26. September 2019  
14:00 - 18:00 Uhr  
Freitag, 27. September 2019  
09:00 - 17:00 Uhr

### Referenten:

Mag. pharm. Karin Hofinger  
Yoga- und Meditationslehrerin, Apothekerin,  
Ernährungsberaterin

Dr. DI Stephan Hofinger  
Meditationslehrer, Coach für Stressmanagement und  
Burnout-Prophylaxe

### Kursort:

Schloss Lengberg - Seminarraum  
Nikolsdorf

### Seminarbeitrag:

Euro 15,00 pro Person

max. 16 Teilnehmer

### Ich schau auf mich

#### Persönliche Ressourcen nützen und einsetzen Impulsworkshop für Gesundheit und Gleichgewicht

Um im Alltag trotz Leistungsdruck, Mehrfachbelastung und Reizüberflutung dauerhaft in Balance zu bleiben, beschäftigen wir uns mit Fragen wie:

- Wie entdecke ich meine inneren Ressourcen wieder?
- Wie bleibe ich gelassen?
- Was nährt mich überhaupt im Leben?
- Wie finde ich neuen Sinn in meiner Gruppenarbeit?

Achtsamkeitsübungen für den Alltag, das Erkennen ungesunder Verhaltensmuster sowie gezielte Ernährungsmaßnahmen sind äußerst hilfreiche Werkzeuge, um in der eigenen Mitte und Kraft zu bleiben oder dorthin zurückzukommen. Der interaktive Workshop bietet neben zahlreichen praktischen Anhaltspunkten zum Stress-Ausgleich auch vielfältige theoretische Grundlagen, um besser in einem gesunden Gleichgewicht zu leben und diese persönlichen Ressourcen in der Gruppenarbeit zu nützen und einzusetzen. Wir möchten damit das Vertrauen der TeilnehmerInnen stärken, dass der Schlüssel zur positiven Veränderung weitgehend in uns selbst liegt.

