

## *Schöne Tage – Auf die Haltung kommt es an!*

<b># Dauer</b>	3 Tage
<b># Termine</b>	19.-21.09.2021   13.-15.05.2022
<b># Anmeldeschluss</b>	19.08.2021   15.04.2022
<b># Teilnehmerzahl</b>	12-15
<b># Schwerpunkte</b>	Haltung   Lebensenergie   Selbst- und Beziehungspflege individuelles Stress- und Entspannungsempfinden
<b># Referenten</b>	Jana Glück   Mäx Victor
<b># Beschreibung</b>	<p>Ja, tatsächlich, wir wollen Sie drei Tage „unterhalten“ und zwar auf hohem Bildungsniveau zum Thema „meine Haltung (Einstellung) in meinem Leben“ und wie diese mit Ihrer Lebenszufriedenheit, Ihrem individuellen Stress- und Entspannungsempfinden zusammenhängt!</p> <p>Schöne Tage, die einen guten Unterhalt (Untergrund) geben. Auf gutem Grund der Wissenschaft und dennoch mit Leichtigkeit und Humor bieten wir Ihnen viele Möglichkeiten Ihre Haltung zu reflektieren, neu auszurichten und zu stärken mit vielen einfachen alltagstauglichen Tipps für Ihr Wohlbefinden.</p>
<b># Kosten *</b>	50 Euro Teilnahmegebühr 242,80 Euro Kurhaus Hotel Bad Bocklet 2 Übernachtungen im Einzelzimmer   Vollpension   Kurtaxe   1 Anwendung nach Wahl *   freie Nutzung des Spa- und Wellnessbereichs

---

*Schöne Tage - Auf die Haltung kommt es an!*

## # Methoden

Vortrag | Flip-Chart-Visualisierung | Varianten zu Selbstevaluierung | Team- oder Gruppenarbeiten | Diskussion/Plenum | Übungen für den Alltag

## # Ablauf & Inhalte

### Programmtag 1 – Anreisetag

Beginn um 10:00 Uhr

Kennenlernen | Haltung, Resilienz, Wertearbeit nach Viktor E. Frankl | Lebensenergien | Tango! Ja, ein Erlebnis! Leichte Schritte, tolle Musik | Beziehungsqualität und würdevoller Umgang

### Programmtag 2

Begeisterung | Selbstpflege | Frauen & Männer sind gleich-wertig! Sie sind nicht gleich! (Prävention von Missverständnissen, Konflikten) | Gedächtnis im „Wachmodus“ | Theater – Gesichtsmuskeltraining

### Programmtag 3 – Abreisetag

Spirit for the Soul! | Lebenslanges Lernen | Austausch! | Abenteuer „Ich“ ... wer ich bin und was ich will und was ich dafür tue!

Abreise ab ca. 16:30

## # Bitte beachten!

Bitte bringen Sie folgende Dinge mit:

Bewegungsfreundliche wetteradäquate Kleidung | dicke Socken, die rutschen | Outdoor-Sitzkissen | Regenschirm | Ihre Lieblingskleidung, d.h. bringen Sie das mit, in was immer Sie sich gut und schick fühlen

Block | DIN A4 Heft | 2 Kugelschreiber | Buntstifte/ Filzstifte in den Grundfarben | großer Klebestift | Schere | Schuhkarton mit Deckel | Springseil

Armbanduhr oder Reisewecker – so können Sie Ihr Handy innerhalb der Seminarzeiten im Zimmer lassen

## Haben Sie noch Fragen?

[www.plento.info](http://www.plento.info)

[kontakt@plento.info](mailto:kontakt@plento.info)

---

*Schöne Tage - Auf die Haltung kommt es an!*

## Ihre Referenten



**Jana Glück**

Diplom-Sozialpädagogin (FH),  
Schwerpunkt Systemische  
Beratung, Logotherapeutin

**Mäx Victor**

Tänzer, Spezialist für  
Körperarbeit und nonverbale  
Kommunikation

## \* Hinweise

### # Seminarkosten & Rechnung

Die Seminarkosten setzen sich aus der Teilnahmegebühr für das Seminar sowie den Kosten für Unterkunft und Verpflegung im Kurhaus Hotel Bad Bocklet zusammen. Beide Teilbeträge werden separat in Rechnung gestellt.

Weitere Informationen zu den Kosten und Zuschuss- bzw. Erstattungsmöglichkeiten finden Sie auf [www.plento.info](http://www.plento.info).

### # Inklusivleistungen

Im Seminarpreis ist eine der folgenden Anwendungen im Badehaus des Kurhaus Hotels Bad Bocklet enthalten:

- Mineral-Kohlensäurebad | Stahlbad
- Wellnessmassage | ca. 20 Minuten
- 2 x morgendlicher Kneipp-Wechselguss

Bitte geben Sie Ihre Wahl bereits bei der Anmeldung an.

### # Teilnahme- bedingungen

Bitte beachten Sie unsere Teilnahmebedingungen unter [plento.info/teilnahmebedingungen](http://plento.info/teilnahmebedingungen)

Ein Programm des:



Caritasverband  
für die Diözese Würzburg e.V.

Gefördert durch:

**Gesund. Leben. Bayern.**



Bayerisches Staatsministerium für  
Umwelt und Gesundheit



## Anfahrt & Parken

Sie erreichen Bad Bocklet per PKW über die Autobahn A71 | Ausfahrt 28 Bad Kissingen/Oerlenbach | weiter über St 2445 Richtung Münnerstadt | Abfahrt Richtung Bad Bocklet/Burghausen

Bitte nutzen Sie den Parkplatz *Am Kurgarten*. Zum Check-In kommen Sie am besten ohne Gepäck zur Rezeption. Dort erfahren Sie, in welchem Teil des Hauses Ihr Zimmer liegt.

