

## *Die Kunst des bewussten Lebens – Vier Schritte zu mehr Lebensfreude und Zufriedenheit*

ZPP-Zertifiziert\*

<b># Dauer</b>	3,5 Tage
<b># Termine</b>	06.-09.10.2021   27.-30.04.2022
<b># Anmeldeschluss</b>	08.09.2021   30.03.2022
<b># Teilnehmerzahl</b>	max. 12
<b># Schwerpunkte</b>	Selbstwirksamkeit   Eigene Stärken   Handlungsfähigkeit in herausfordernden Situationen   Selbstwert und Wertschätzung
<b># Referentin</b>	Stefania Zastrow
<b># Beschreibung</b>	<p>Oft scheint es, als ob das „wahre Leben“ an uns vorbeizieht. Wir sind so damit beschäftigt, bestimmte Rollen und Erwartungen zu erfüllen, dass wir uns selbst darüber zu verlieren drohen.</p> <p>Mithilfe der leicht anwendbaren vier Schritte der WOZU-Methode wird es möglich, dem Leben bewusst eine neue Richtung zu geben. So können wir endlich aktiv das Leben gestalten, das wir uns wünschen – in Einklang mit unserem eigentlichen Ich, unseren Stärken und Werten zu unserer ureigenen Bestimmung.</p>
<b># Kosten*</b>	55 Euro Teilnahmegebühr 338,70 Euro Kurhaus Hotel Bad Bocklet 3 Übernachtungen im Einzelzimmer   Vollpension   Kurtaxe   1 Anwendung nach Wahl*   freie Nutzung des Spa- und Wellnessbereichs

---

*Die Kunst des bewussten Lebens – Vier Schritte zu mehr Lebensfreude und Zufriedenheit*

## # Methoden

Inputs | Einzel- und Gruppenarbeiten | Achtsamkeits- und Entspannungsübungen | Übungen für den Alltag | kreatives Gestalten

## # Ablauf & Inhalte

### Programntag 1 – Anreisetag

Anreise bis 12:00 Uhr | Beginn mit dem Mittagessen  
Kennenlernen | Resilienz: ein permanenter Anpassungs- und Entwicklungsprozess

### Programntag 2

Selbstwirksamkeit | Was ist die WOZU-Methode? |  
Energieräuber und Veränderungsprozesse | Sinn in seiner  
Tätigkeit erkennen und Sinn durch seine Tätigkeit stiften

### Programntag 3

Zusammenhang, zwischen persönlichen Einstellungen  
und Überzeugungen und der körperlichen und  
psychischen Gesundheit | Wertschätzung | Werte | eigene  
Stärken | Ziele setzen

### Programntag 4 – Abreisetag

Zusammenfassung | Auswertung und Feedback

Abreise ab ca. 13:00 (nach dem Mittagessen)

## Haben Sie noch Fragen?

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

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

---

*Die Kunst des bewussten Lebens – Vier Schritte zu mehr Lebensfreude und Zufriedenheit*

## Ihre Referentin



**Stefania Zastrow**

Diplom-Sozialpädagogin

Beraterin für das Weißes Kreuz e.V. und Bildungsreferentin im Haus St. Michael

Zusatz- und Weiterbildungen: BI Lebensberaterin, zertifizierte  
Stressbewältigungstrainerin, Trainer für gewaltfreie Kommunikation

*Die Kunst des bewussten Lebens – Vier Schritte zu mehr Lebensfreude und Zufriedenheit*

## \* Hinweise

### # ZPP-Zertifizierung

Dieses Seminar wurde durch die Zentrale Prüfstelle Prävention zertifiziert (entsprechend §20 SGB V). Sie können für die Teilnahme einen Zuschuss bei Ihrer Krankenkasse beantragen. Informieren Sie sich am besten bereits vorab online. Suchen Sie dazu auf der Seite Ihrer Kasse einfach nach dem Stichwort „Gesundheitskurse“. Sie erhalten von uns zum Abschluss eine Bescheinigung zur Vorlage bei Ihrer Krankenkasse.

### # 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.

### # Teilnahmebedingungen

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.

