

## *Salute!* *– Was die Seele stark macht*

ZPP-Zertifiziert \*

<b># Dauer</b>	2 Tage
<b># Termine</b>	22.-23.10.2021   25.-26.03.2022   21.-22.10.2022
<b># Anmeldeschluss</b>	24.09.2021   25.02.2022   23.09.2022
<b># Teilnehmerzahl</b>	12-14
<b># Schwerpunkte</b>	Selbstwirksamkeit   Selbstfürsorge   Soziales Netz   Sinnerleben
<b># Referentin</b>	Monika Eberhardt
<b># Beschreibung</b>	Sich selbst Gutes tun, Freundschaften und soziale Kontakte pflegen, eigene Werte und seine Spiritualität im Alltag verankert wissen sowie gedanklich wertschätzend mit sich umzugehen.   1. Selbstfürsorge – wie kann ich mir Gutes tun? Ein liebevoller, wertschätzender und geduldiger Umgang mit sich selbst   2. soziales Netz, soziale Unterstützung – wer tut mir gut? Verlässliche und vertrauensvolle Beziehungen   3. Selbstwirksamkeit – wie gehe ich gedanklich mit mir um? Die innere Überzeugung, aufgrund eigener Fähigkeiten eine gewünschte Handlung erfolgreich bestehen zu können   4. Sinnerleben – Welche Werte leiten mich? Übereinstimmung von Lebensinhalten und den eigenen Werten.
<b># Kosten *</b>	40 Euro Teilnahmegebühr 144,90 Euro Kurhaus Hotel Bad Bocklet 1 Übernachtung im Einzelzimmer   Vollpension   Kurtaxe   1 Anwendung nach Wahl *   freie Nutzung des Spa- und Wellnessbereichs

## # Methoden

lebendige Impulsreferate | moderierte  
Gruppendiskussion | Kleingruppenarbeit mit Meta-Plan  
bzw. Bodenbilder | Selbstreflektion und Einzelarbeit |  
Entspannungs- und Bewegungsübungen für den Alltag

## # Ablauf & Inhalte

### Programmtag 1 – Anreisetag

Beginn um 9:00 Uhr

Wohlbefinden im Alltag | Mein soziales Netz – Wer gehört  
dazu? Wer tut mir wie gut? | Pflege dieses Netzwerks |  
Erfolge und Stärken

### Programmtag 2 – Abreisetag

Anerkennung und Selbstpflege | Haltung und Werte | Ziele

Abreise ab ca. 16:30

## Haben Sie noch Fragen?

[www.plento.info](http://www.plento.info)  
[kontakt@plento.info](mailto:kontakt@plento.info)

## Ihre Referentin



**Monika Eberhardt**

Coach und Kursleiterin

B. A. Prävention und Gesundheitspsychologie, examinierte Krankenschwester

Zusatz- und Weiterbildungen in den Bereichen Stressmanagement, Stressbewältigung, Gesundheitscoaching und Gesundheitstraining (Kaluza)

Zertifizierte Kursleitung SALUTE!, Zertifizierte Kursleitung RESILIENZ, Achtsamkeitsseminarleiter, Körperachtsamkeitskursleiter, Pflegebegleiteter

## \* 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.

