

Schöne Tage – Auf die Haltung kommt es an!

# Dauer	3 Tage
# Termine	13.-15.05.2022
# Anmeldeschluss	15.04.2022
# Teilnehmerzahl	12-15
# Schwerpunkte	Haltung Lebensenergie Selbst- und Beziehungspflege individuelles Stress- und Entspannungsempfinden
# Referenten	Jana Glück Mäx Victor
# Beschreibung	<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>
# Kosten *	60 Euro Teilnahmegebühr 258,40 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
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

Schöne Tage - Auf die Haltung kommt es an!

* 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.

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

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.

