

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

ZPP-Zertifiziert *

# Dauer	3,5 Tage
# Termine	19.-22.04.2023
# Anmeldeschluss	22.03.2023
# Teilnehmerzahl	max. 12
# Schwerpunkte	Selbstwirksamkeit Eigene Stärken Handlungsfähigkeit in herausfordernden Situationen Selbstwert und Wertschätzung
# Referentin	Stefania Zastrow
# Beschreibung	<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>
# Kosten *	<p>Werden noch bekannt gegeben. 3 Übernachtungen im Einzelzimmer Vollpension Kurtaxe 1 Anwendung nach Wahl * freie Nutzung des Spa- und Wellnessbereichs</p>

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

Programmtag 1 – Anreisetag
Anreise bis 12:00 Uhr | Beginn mit dem Mittagessen
Kennenlernen | Resilienz: ein permanenter Anpassungs- und Entwicklungsprozess

Programmtag 2
Selbstwirksamkeit | Was ist die WOZU-Methode? |
Energieräuber und Veränderungsprozesse | Sinn in seiner Tätigkeit erkennen und Sinn durch seine Tätigkeit stiften

Programmtag 3
Zusammenhang, zwischen persönlichen Einstellungen und Überzeugungen und der körperlichen und psychischen Gesundheit | Wertschätzung | Werte | eigene Stärken | Ziele setzen

Programmtag 4 – Abreisetag
Zusammenfassung | Auswertung und Feedback

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

Haben Sie noch Fragen?

www.plento.info
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.

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

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.

