

Kompaktangebot für Pflegekräfte

ZPP-Zertifiziert *

# Dauer	3,5 Tage
# Termin	03.-06.05.23 22.-25.11.23
# Anmeldeschluss	05.04.23 25.10.23
# Teilnehmerzahl	max. 12
# Schwerpunkte	Gesunder Umgang mit Stressoren TrophoTraining® Gelassenheit und Ausgeglichenheit Mentale Stärke entwickeln
# Referenten	Lorenz Wohanka Hildegard Bohlig
# Beschreibung	<p>Wir führen Sie durch das speziell für Sie als Pflegekraft entwickelte Programm. Sie werden sich erholen und mit neuen Fähigkeiten aus diesen Tagen zurückkehren: Sie finden Kraft für Akzeptanz und Änderung und bringen den gesunden Umgang mit Stressoren und das TrophoTraining® in Ihren Alltag.</p> <p>Einfache Techniken helfen, liebevoll und achtsam mit sich zu sein. Unterstützt werden Sie von Übungen und Materialien, die Ihnen die Umsetzung leicht machen und Ihnen auch helfen, wenn es eng wird.</p>
# Kosten *	Werden noch bekannt gegeben. 3 Übernachtungen im Einzelzimmer Vollpension Kurtaxe 1 Anwendung nach Wahl * freie Nutzung des Spa- und Wellnessbereichs

Methoden

Täglich zwei Einheiten Körperarbeit (Aquafitness/Wassergymnastik, Eutonie, Qi Gong, Rückenschule) sowie eine Seminareinheit (in Summe vier Stunden festes Programm)

Raum für individuelle Anwendungen

Ablauf & Inhalte

Anreisetag

Anreise bis 17:30 Uhr | Abendessen | Begrüßung | Abendimpuls
Körperarbeit | Reflexion | Achtsamkeitsimpuls zum Einstieg

Programmtag 1

Gelassen im Leben stehen | Kraft für Akzeptanz und Änderung finden und neue Kraft schöpfen | Umgang mit Stressauslösern | TrophoTraining®

Programmtag 2

Was setzt mich unter Druck – was hilft mir? | Ein innerer Feind oder ein innerer Freund – welche Rolle spiele ich selbst im Umgang mit mir? | alltagstaugliche, psychologisch fundierte und wissenschaftlich anerkannte Techniken

Programmtag 3 – Abreisetag

Sinnerfahrung und Spiritualität – Resilienz entwickeln | Werte und Sinnhaftigkeit des eigenen Lebens und der eigenen Rolle

Abreise ab ca. 16:30

Bitte beachten!

Bitte bringen Sie sportliche Kleidung sowie Badebekleidung mit zum Kurs.

Haben Sie noch Fragen?

www.plento.info
kontakt@plento.info

Ihre Referenten



Hildegard Bohlig
staatlich geprüfte
Gymnastiklehrerin



Lorenz Wohanka
Diplom-Psychologe

Unternehmer und Inhaber der Bohlig und Wohanka GbR.

Zusatzausbildung und Weiterbildungen in diversen Verfahren von Körperarbeit, Stressbewältigung und Therapieverfahren.

* 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.

