

Meine Gesundheit. Mein Warmbaderhof.

Kostenlose Impulsvorträge & Workshops mit
Frau Mag. Carina Albrecht-Nikolasch

Juli 2021

Donnerstag 08. Juli
von 08.00 bis 12.00 Uhr

Programm:

08.30-09.00: „Positiv in den Tag starten“

09.30-10.30: Kreatives Gestalten

Was habe ich in der Hand, um mich wohl zu fühlen?

Ressourcenhandübung, Hilfe zur Selbsthilfe:
Wohlbefinden in unsicheren Zeiten steigern bzw.
psychosoziale Belastungen bewältigen

11.00-11.45 Uhr: „Walk & Talk“

Montag 19. Juli
von 10:30 - 11:30 Uhr

Impulsvortrag und Diskussionsforum:
„Wieviel ist zuviel?“

Donnerstag 29. Juli
von 08.00 bis 12.00 Uhr

Programm:

08.30-09.00: „Positiv in den Tag starten“

09.30-10.30: Kreatives Gestalten

**Erstellung des eigenen „Visionboards“ –
wo stehe ich? Wo möchte ich hin?**

Lebensträume verwirklichen...

11.00-11.45 Uhr: „Walk & Talk“

August 2021

Montag 02. August
von 10:30 - 11:30 Uhr

Impulsvortrag und Diskussionsforum:
Was regt mich auf und wie reguliere ich
mich herunter?

Umgang mit Emotionen, Erlernen von
Atemübungen, Vorstellung von unter-
schiedlichen Entspannungstechniken
(PMR – Progressive Muskelentspannung nach
Jacobson, Imaginationen, Atemübungen,
Bodyscan...)

Montag 09. August
von 10:30 - 11:30 Uhr

**Kreatives Gestalten: Was habe ich in
der Hand, um mich wohl zu fühlen?**

Ressourcenhandübung, Hilfe zur Selbsthilfe:
Wohlbefinden in unsicheren Zeiten steigern
bzw. psychosoziale Belastungen bewältigen

Montag 23. August
von 10:30 - 11:30 Uhr

Impulsvortrag und Diskussionsforum:
„Wieviel ist zuviel?“

Anmeldung: Am Vortag an der VIBE Therapierezeption im Hotel Warmbaderhof. Anmeldung für die
Veranstaltung am Montag bitte bis spätestens Samstag. Oder telefonisch unter der Tel.-DW 1270.

ORT: Grüner Salon im Hotel Warmbaderhof.

Walk & Talk - findet Outdoor statt (auch bei Schlechtwetter!) - Treffpunkt vor dem Hotel