



gesundheit
in
resonanz

Gesundheit ist der
Sonnenschein der Seele.

Edward Young

+ sich im eigenen körper wohl und lebendig fühlen

Gesund bleiben - Gesund werden

Ziele

- + Für alle, die sich im eigenen Körper gesund und lebendig fühlen möchten
- + Für alle, die bei chronischer/akuter Krankheit ihre Lebensqualität wiederfinden möchten

Inhalte & Themen

- + Selbstheilungskräfte aktivieren (z.B. bei Burn-Out, Stress, Schlafstörungen, Erschöpfung, Übergewicht, Stimmungsschwankungen, ...)
- + Eigene Bedürfnisse und Gefühle wahrnehmen und adäquat mitteilen
- + Lebensqualität (wieder)finden und Lebensfreude mit anderen genießen
- + Work-Life Balance: Spüren was Körper/Seele brauchen, um gesund zu sein bzw. worauf man verzichten kann
- + Eigene Gesundheit rechtzeitig fördern
- + Gesundheit für Körper, Geist und Seele für sich und im Miteinander

Sie profitieren

von Forschungsergebnissen und wissenschaftlich überprüften Ausbildungsprogrammen seit 1974 und einem Netzwerk von über 60 selbstständigen TrainerInnen.

Ort der Veranstaltung

Senioren- und Pflegewohnhaus - Caritas
AT 8790 Leoben Hirschgraben 5

Unsere weiteren Angebote finden Sie unter
www.kutschera.org

Ablauf & Organisation

Dauer 18:30 - 20:30 Uhr

Kosten € 40,00 pro Person und Abend
oder € 375,00 pro Person für alle 12
Abende

Termine

12 Abende á 2 Stunden

24.01.2017	20.06.2017	21.11.2017
21.02.2017	18.07.2017	19.12.2017
21.03.2017	15.08.2017	
18.04.2017	19.09.2017	
16.05.2017	17.10.2017	

Kontakt & Anmeldung

Helmut Haindl

M +43 (0)676 5172426
h.haindl@kutschera.org

Senioren- und Pflegewohnhaus d. Caritas

Klaus Hinger
M +43 676 88015 587
klaus.hinger@caritas-steiermark.at

Manuela Haindl MSc
M +43 676 88015 881
manuela.haindl@caritas-steiermark.at

