

VORTRÄGE & WORKSHOPS FÜR DEN GUTEN ZWECK!

Erweitere dein Wissen und dein Erleben! SPANNENDE UND TEILS KOSTENFREIE VORTRÄGE rund um deine Gesundheit! Eine freiwillige Spende kommt dem gemeinnützigen Verein zu Gute.

Alle Angebote sind sowohl für Fachkräfte aus dem Sozialbereich, als auch für Privatpersonen geeignet.

05.11. „WIE GEHT'S?“ „JO EH, ES MUSS!“ 18:00 - 21:00 UHR



Workshop zum Umgang mit psychischen Erkrankungen. Wie kann ich reagieren, wenn mir jemand von einer Depression, einer Angststörung oder einem Trauma erzählt? Wir machen uns in diesem Workshop auf die Suche nach Antworten. Freiwillige Spende erbeten!

Heinz Payer (Psychotherapeut, Supervisor)

05.12. MINDFULNESS BASED STRESS REDUCTION 10:00 - 12:00 UHR

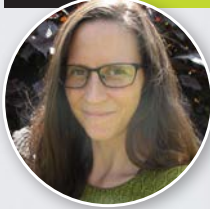


„MBSR“

In diesem Workshop geht es um Gesundheitsthemen, wie zum Beispiel Stressreduktion und „ankommen im Augenblick“. Unter anderem werden auch Begriffe wie „positive Psychologie“, „Salutogenese“ und „Flourishing“ erläutert, die uns auch immer wieder im Gesundheitsbereich begegnen.

Mag. Michaela Streibl (Psychotherapeutin)

06.11. WOHLBEFINDEN SCHAFFEN- 19:00 - 21:00 UHR



WIE ÄTHERISCHE ÖLE AUF UNSERE GEFÜHLSWELT WIRKEN

Ätherische Öle sind wertvolle Begleiter bei psychischen Disbalancen und emotionalen Herausforderungen. Die Düfte von Pflanzen wirken harmonisierend und ausgleichend auf unsere Gefühlswelt. Lerne verschiedene Düfte in ihrem Wesen, ihrer Wirkung und ihrer Anwendung kennen, finde heraus welche Düfte zu dir und deinem Gefühlsthema passen und richte dir vor Ort deinen persönlichen Wohlfühlspray oder Roll-On.

Kosten: € 25,- (zzgl. Materialkosten, je nach Aroma-Mischung)

Bakk. MA Sabrina Lukas
(Soziologin, Pädagogin, Kräuterfachfrau)

11.12. KRISEN MEISTERN 18:00 - 21:00 UHR



Welche Arten von Krisen gibt es? Wie kann man seine Seele vorab stärken, um für Krisen gewappnet zu sein? Welche Strategien helfen, um gut durch eine Krise zu gehen? Wie erkenne ich, dass sich andere in einer Krise befinden? Was kann man in einer Krise tun, wo kann man sich Hilfe holen? Dieser Workshop wird gemeinsam mit dem Regionalteam von „GO ON Suizidprävention“, Dr. Anna Sigmund und Mag. Sonja Schuster, veranstaltet.

Mag. Sonja Schuster
(Psychotherapeutin, Erziehungswissenschaftlerin)

17.11. „STRESS, LASS NACH!“ 19:30 - 21:30 UHR

01.12. „STRESS, LASS NACH!“ 10:00 - 12:00 UHR



Die Kinder schreien. Der Chef hat wieder einen Wutanfall. Eine Prüfung steht an und ich habe noch nichts gelernt. Immer Stau. Schmerzen zermürben mich. - Das tägliche Leben bedeutet Stress, Stress, Stress und wir sehen oft keinen Ausweg. Doch das muss nicht so sein! In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie sich mit einfachen, schnell anwendbaren Übungen in Überlastungssituationen beruhigen können und sich einen Platz zum Durchatmen schaffen

Petra Dampfhofer
(Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision)

17.12. „WIE MAN SICH BETTET, SO LIEGT MAN!“ 17:00 - 19:00 UHR



In zwei Mal 60 Minuten wird reflektiert, wie wir unseren eigenen Lebenskomfort bestimmen. Was tragen wir dazu bei, dass wir so leben, wie wir leben? Manchmal wissen wir: Etwas läuft schief. Aber dennoch haben wir es scheinbar nicht in der Hand, unser Leben in den Griff zu bekommen. Wir besprechen den Status quo und kurz-, mittel- und langfristig veränderbare Parameter des Alleinseins und des Zusammenlebens. Der Workshop dient als Aufriss für ein sicher nicht in zwei Stunden abhandelbares Thema. Wir werden uns freudvoll und stressfrei mit unseren Ansprüchen an ein glückliches Leben auseinandersetzen, denn: „Wie man sich bettet, so liegt man.“

Eva Surma (Erwachsenenbildnerin und Sprachtrainerin)

27.11. WAS STECKT HINTER DER ANGST VOR SPINNEN? 19:00 - 21:30 UHR



In diesem Workshop wird erklärt, wie es zu Spinnenängsten kommen kann und was wir dagegen tun können. Wir werden einen Einblick in die Welt der Spinnen geben und bieten auch die Möglichkeit einer Konfrontation mit einer Vogelspinne- für die, die gerne möchten. Dieser Workshop findet zusammen mit dem Obmann des Vereines „Starlg- Steirische arachnologische Interessensgemeinschaft“ Manuel Schneider statt, der eure Fragen über Spinnen gerne fachlich beantworten kann.

Karin Konrad
(Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision)

Alle Termine finden in der **Vision Gesundheit** in der **Lastenstrasse 22, 8430 Leibnitz**, statt. Räumlichkeiten im Erdgeschoß, Eingang straßenseitig. **Spenden** kommen dem Vereinszweck zu Gute und ermöglichen Menschen mit geringen finanziellen Mitteln den Zugang zu Psychotherapie und Beratung.

Es gelten die aktuellen COVID-Bestimmungen!

Anmeldung:

Da es nur begrenzte TeilnehmerInnenzahlen gibt, ist eine Anmeldung unter **office@vision-gesundheit.at** oder unter **0677 62 58 3183** erforderlich!

Wir freuen uns auf euch!