

Ab heute übe ich Gelassenheit!

Online-Seminar in 3 Teilen -
dass es mit Zuversicht und Mut gut weitergehen kann!

- Sie fühlen sich oft angespannt und können sich nicht mehr gut entspannen?
- Freund*innen fällt es schon auf, dass Sie ständig erschöpft sind und zu nichts Lust haben?
- Sie vergessen, was Ihnen guttun würde?

Entweder Sie fühlen sich jetzt angesprochen, weil es Ihnen genau so geht oder Sie denken sich, dass Sie das auf keinen Fall wollen.

Beides sind gute Gründe unser 3-teiliges Online-Seminar zu besuchen. Für jede Berufsgruppe und für jede Altersgruppe.

Hier haben Sie die Gelegenheit, Ihren Blick wieder auf die eigenen Bedürfnisse, Wünsche und Stärken zu richten. Mithilfe gezielter Anregungen aus dem Resilienz- und Achtsamkeitstraining, in Kombination mit Schreiben, nähern wir uns diesem Ziel an. Praktische Übungen und der Austausch in der Gruppe unterstützen Sie dabei, die neu gewonnenen oder wiederentdeckten Sichtweisen in Ihr tägliches Leben zu integrieren und so wieder nachhaltig Kraft zu schöpfen.

Die Module sind aufeinander aufbauend.
Investition: **360 €** für die drei Module und
3x 75 € für die Einzelcoachings

Info und Anmeldung: unter
erika.ramsauer@sbg.at oder 0043
6801442446

Termine:

Teil 1: 20./21.01.2023

Teil 2: 10./11.02.2023

Teil 3: 24./25.03.2023

+ 3 x Einzelcoaching

Seminarzeiten:

Freitag: 16.00Uhr bis 19.30Uhr

Samstag: 9.30Uhr bis 12.30Uhr
und 14.30Uhr bis 17.30Uhr

Die Termine für die Einzelcoachings (je 1h) werden individuell vereinbart

Die Workshops finden per Zoom statt und werden von **zwei erfahrenen Online-Trainerinnen** begleitet.

Die Mindestteilnehmer*innenzahl beträgt 6 Personen.

Auf Anfrage sind diese Workshops natürlich auch für alternative Termine, ab 6 Personen, buchbar.

Technische Voraussetzungen: Laptop oder PC mit Kamera und Mikrofon. Die Teilnahme per **Tablet** oder **Smartphone** ist **nicht möglich**.

Erika Ramsauer MTD, Salzburg
Dipl. Lebens- und Sozialberaterin,
Supervisorin, Psychologische Beraterin
www.erikaramsauer.at



Sylvia Dellemann, Fulda
Sozialpädagogin B.A.,
Kordinatorin im Familienrat
www.OmaLotti.de

