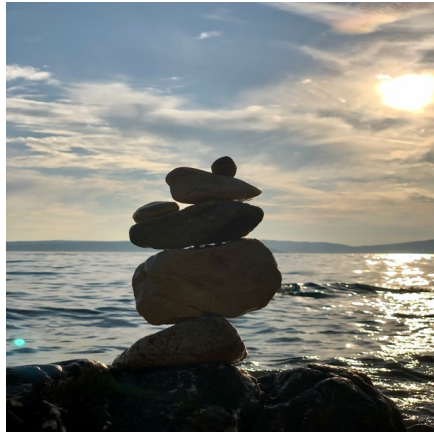


Einladung zum Seminar:
Achtsames Selbst-Wert-Coaching



Referent:innen:

Dr. phil. Thomas Wörz

Sportwissenschaftler, Psychotherapeut, staatl. geprüfter Leichtathletik-Trainer, Buchautor (u.a. des Bestsellers „Die mentale Einstellung“), ehem. Olympiateilnehmer, Lehrbeauftragter der Universität Salzburg, Leiter des SSM Nachwuchsleistungssport-Modells Salzburg

Dr. med. Angelica Zellweger

Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapeutische Medizin in freier Praxis, Ärztin für Allgemeinmedizin, Lehrbeauftragte für Psychosoziale, Psychosomatische und Psychotherapeutische Medizin der Ärztekammer Salzburg

Termin: 12.05.- 13.05.2023 (Beginn: Freitag 14.00, Ende: Samstag 17.00)

Ort: Gesundheitszentrum Resilienzpark Sitzenberg (3454 Sitzenberg-Reidling, Gesundheitsplatz 1)

Inhalt:

Achtsames Selbst-Wert-Coaching

In dieser Fortbildung werden Sie erfahren, dass ein achtsamer, wertschätzender und fürsorglicher Umgang mit sich und anderen die Basis für Gesundheit, Beziehungs- und Leistungsfähigkeit ist.

Denn ein gestärkter Selbstwert macht uns nicht nur ganzheitlich gesünder, resilienter und leistungsfähiger, er bringt auch mehr Qualität und Zufriedenheit in unseren Alltag, in zwischenmenschliche Beziehungen, in Organisationen und ins Leben insgesamt.

Sorgfältig ausgewählte und in der Praxis bewährte Interventionen sollen dabei unterstützen, den Inneren Kritiker zu entmachten, die Regenerationsfähigkeit zu optimieren, ein inneres Schutzprogramm aufzubauen und Menschen nachhaltig zu motivieren, geistig und körperlich in Bewegung zu bleiben.

Zielgruppe: alle Interessierten, die ihren Selbstwert stärken und ein gesünderes Leben führen wollen

Seminarpreis: € 295,- (im Seminarpreis enthalten: Seminarunterlagen, Pausen-Verpflegung)

Anmeldung: thomas.woerz@sbg.at (weitere Details erfolgen nach Anmeldung und Einzahlung der Kursgebühr)

Konto: Dr. Angelica Zellweger, AT26 2040 4000 4310 0569, SBGSAT2SXXX

Unterkunft: Zimmer und Mahlzeiten vor Ort werden vom Gesundheitszentrum zu einem Spezialtarif für Teilnehmer angeboten; bitte direkt mit dem Gesundheitszentrum Sitzenberg: **gz.sitzenberg@bvaeb.at**/+43 5040586035 Kontakt aufnehmen (auch Anfragen betreffend alternativen Nächtigungsmöglichkeiten, bitte direkt an das Gesundheitszentrum).