



# BILDUNGSKALENDER 2022

Seminarprogramm des Angestelltenbetriebsrates

## „MAGIC MOMENTS“

Gemeinsam schöne und  
inspirierende Momente

mit Bewegung, Kreativität  
und Entspannung erleben

Die Anmeldung  
zu den Seminaren  
ist  
ab 16.11.2021  
möglich!

*Lassen Sie sich inspirieren  
und nützen Sie die  
persönliche Auszeit.*

Im Namen des Angestelltenbetriebsrates  
wünschen wir Ihnen eine erfolgreiche Teilnahme.



**Helene Kink-Lichtenecker**  
Betriebsratsvorsitzende-  
Stellvertreterin



**Barbara Riegler**  
Betriebsratsvorsitzende-  
Stellvertreterin

## Sehr geehrte Kollegin, sehr geehrter Kollege!

Auch heuer haben wir uns große Mühe gegeben, ein abwechslungsreiches Seminarprogramm für Sie zusammenzustellen. Egal ob es lehrreich, aktiv oder entspannend sein soll: wir hoffen, dass für jeden etwas dabei ist. Wir freuen uns, ein wenig zum Austausch zwischen den unterschiedlichen

Kliniken und Abteilungen, sowie Berufsgruppen beitragen zu können und gemeinsam schöne Tage zu erleben. Gerade in dieser herausfordernden Zeit sind das soziale Miteinander und der persönliche Informationsaustausch wichtiger denn je. Einfach einmal abschalten und die Seele baumeln lassen gehört dazu.

Wir haben mit diesem Programm versucht, sowohl Altbewährtes, als auch neue Ideen in Einklang zu bringen. Neu in unserem Seminarprogramm ist der Töpferworkshop mit Gerti Sauseng und ein Zumba-Seminar mit der zertifizierten Zumba-Trainerin Manuela Weiss.

Für den beliebten Brotbackkurs konnten wir Johanna Haindl von der Haindl Mühle

gewinnen. Unter dem Motto „Vom Korn zum Brot“ wird sie uns die Geheimnisse ihres unvergleichlich gut schmeckenden Brotes verraten.

Weil immer wieder gut gebucht, haben wir die Seminare „Von der Wiese auf den Teller“ mit Kräuterpädagogin Veronika Spath, den Feuerlauf mit Stefan Seboth, das Eisbaden mit Scott Mc. Donald und die Yoga-Seminare mit Maria Jamnik im Programm belassen.

Mit der „Grünen Kosmetik“ von Bettina Pabst und „Seife sieden“ mit Marion Daum können wir auch unserer Haut etwas Gutes tun. „Sanft fasten und Kraft tanken“ erleben wir in einem Meditationsretreat mit Stefan Seboth. Für unsere Seminare haben wir wieder attraktive und moderne Veranstaltungsräumlichkeiten außerhalb des Klinikums ausgesucht.

Nützen Sie das Seminarprogramm um für sich selbst NEUES zu entdecken, oder um einfach einmal abschalten zu können. Wir würden uns sehr freuen, Sie bei einem der Seminare persönlich begrüßen zu dürfen. In diesem Sinne schreiben Sie mit dem bereits bekannten Motto „LOS geht's“ zur Anmeldung!

Ihre

**Helene Kink-Lichtenecker  
und Barbara Riegler**  
Betriebsratsvorsitzenden-Stellvertreterinnen

*PS.: Je nach Entwicklung der Pandemie-Situation und der Infektionszahlen kann es zu Terminverschiebungen kommen. Natürlich werden wir Sie in gewohnter Weise via E-Mail informieren.*

### Wichtige Hinweise:

- Kein Antrag auf Fortbildung
- Absprache mit der/dem Vorgesetzten
- BZ-Tag, BA-Tag oder Urlaubstag beantragen
- Seminare für Landesvertragsbedienstete gratis
- Teilnahme von allen Berufsgruppen erwünscht
- Anmeldung **NUR** im Büro des Angestelltenbetriebsrates
- Für alle Seminare gilt Selbstanreise
- **Pro Mitarbeiter/in können max. 2 Anmeldungen entgegengenommen werden**

## Wer Nein-Sagen kann, hat mehr vom Leben

Freitag, 21.01.2022 / 08.00 - 16.00 Uhr

### Inhalt:

- Wünsche, Ziele, Bedürfnisse (an)erkennen.
- Abgrenzung schaffen – eigene Grenzen erkennen.
- Stolpersteine und Chancen identifizieren.
- Emotionale Stabilität aufbauen.
- Wie man „Nein“ sagt – kommunikative Möglichkeiten.
- Selbstreflexion.
- Eigene Persönlichkeit stärken.

Kennen Sie Situationen, in denen Ihnen ein „NEIN“ schwer oder gar nicht über die Lippen kommt? Wo Ihr Gefühl sagt, da läuft etwas verkehrt? Bevor Sie wissen, was das sein könnte, ist der andere sein Problem bereits losgeworden.

Nein zu sagen ist nicht immer leicht. Dieser 1-Tages-Workshop ist ein Praxistraining. Sie lernen, sich abzugrenzen und „Nein“ zu sagen können,

ohne dabei andere zu verletzen, Anerkennung zu verlieren oder Schuldgefühle zu entwickeln. Sie spüren Ihre Widerstände auf und arbeiten an konkreten Alltagssituationen. Das Gelernte und Geübte kann umgehend eingesetzt werden.



**Trainerin:** Sylvia Fauland, MSc - Mentalcoach

**Ort:** Gartenhotel Ochsenberger, Untere Hauptstraße 181, 8181 St. Ruprecht an der Raab

**Seminarbedarf:** Block, Stift

## Think less – Feel more

Freitag, 04.02.2022 / 08.00 - 16.00 Uhr

Wir bringen Sie vom Denken ins Spüren. Tauschen Sie für einen Tag das Klinikoutfit gegen bequeme Kleidung und den Bürosessel gegen die Yogamatte. Legen Sie Ihr Handwerk nieder und nehmen



Sie sich selbst mal am Allerwichtigsten – Sie haben es sich verdient.

Wie das funktioniert, das zeigen Ihnen Maria Jamnik und Anne Seibt in entspannter und gemütlicher Atmosphäre im STUDIO herzfeld. Sie teilen ihre langjährige Erfahrung im Unterrichten von Yoga und Meditation mit Ihnen und gestalten Ihren Tag abwechslungsreich mit Bewegung, Ritualen, einer Klangmeditation und einem praxisnahen Yogaphilosophie-Workshop. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig – lassen Sie den Tag und die neuen Erfahrungen einfach auf sich wirken.

Yoga ist eine große Schatzkiste, die nicht nur Körperübungen bereithält, sondern auch viele andere "Werkzeuge". Gemeinsam tauchen wir ein in Jahrtausend altes Wissen und finden Wege, wie wir es im Alltag nutzen können. Wir öffnen uns für neue Perspektiven, für mehr Gelassenheit und Zufriedenheit im Leben.

Maria & Anne geben Yoga schon seit vielen Jahren an Menschen in ihrem Umfeld weiter und haben zahlreiche Ausbildungen absolviert. Sie freuen sich darauf, den Tag mit Ihnen zu verbringen und ihren Erfahrungsschatz mit Ihnen zu teilen.



**Trainerin:** Maria Jamnik, Yogalehrerin, Geschäftsführung STUDIO herzfeld, DGKP

Mag.a Anne Seibt, BSc, Physio- und Yogatherapeutin, Philosophin mit Ausbildung zur philosophischen Lebensberaterin, Yogalehrerin



**Ort:** STUDIO herzfeld, Körösisstraße 9, 8010 Graz



**Seminarbedarf:** Sportbekleidung, Yogamatte/Turnmatte (kann auch um € 1,50 ausgeborgt werden)

## Zumba - Rhythmus für den Körper und Musik für die Seele

Freitag, 11.03.2022 / 09.00 – 16.00 Uhr

### Sie lieben Musik und bewegen sich gerne?

Dann wird Sie dieses Seminar begeistern. Die geprüfte ZUMBA Trainerin Manuela Weiss bringt mit uns einen ausgelassenen, lustigen Tag voller Power, an dem wir gemeinsam den Saal zum Beben bringen werden! Zumba ist ein Fitness-Konzept, das vom Tänzer und Choreografen Alberto „Beto“ Pérez in Kolumbien in

den 1990er Jahren kreiert wurde.

Es kombiniert Aerobic mit lateinamerikanischen sowie internationalen Tänzen. Egal ob Sie bereits Zumba-Erfahrung haben oder einfach einmal reinschnuppern möchten - dieses Seminar ist für alle die Freude am Tanzen und an der Musik haben.



**Trainerin:** Manuela Weiss, Zertifizierte Zumba-Trainerin



**Ort:** Gartenhotel Ochensberger, Untere Hauptstraße 181, 8181 St. Ruprecht an der Raab



**Seminarbedarf:** Sportbekleidung, Turnschuhe mit heller Sohle, Handtuch



## Brotbackkurs – Vom Korn zum Brot

Freitag, 18.03.2022 / 09.00 - 16.00 Uhr

Freitag, 01.04.2022 / 09.00 - 16.00 Uhr

Freitag, 21.10.2022 / 09.00 - 16.00 Uhr

### „Glück ist der Duft nach frisch gebackenem Brot“

Das Brotbacken ist eine ganz besondere Leidenschaft von Johanna Haindl. Seit mittlerweile

16 Jahren bietet die Haindl Mühle Back-



kurse an. Kaum jemand weiß mehr über die unterschiedlichen Mehle und ihre besonderen Eigenschaften als Johanna Haindl. Hier lernt man Backen vom echten Profi. Alles, was Sie dafür tun müssen ist, sich für einen Backkurs anzumelden.

Johanna zeigt Ihnen die Auswahl der richtigen Zutaten und auch Tricks wie das perfekte Bauernbrot gelingt, und auch sonst alle wichtigen Kniffe rund um köstliches Gebäck. Ein Erlebnis

für alle, die selbstgebackenes Brot lieben!  
Bake the world a better place.

### Inhalt:

- Führung durch die Mühle und Ölpresse.
- Zubereitung eines Sauerteiges.
- Wir backen ein Bauernbrot, Schusterweckerl, Speckweckerl, Knäckebrot, Müsliweckerl u.v.m.

★ **Referentin:** Johanna Haindl

📍 **Ort:** Haindl Mühle, Dorfstraße 75, 8401 Kalsdorf

👉 **Seminarbedarf:** Schürze

**Selbstbehalt:** € 30,00

## Meditations Retreat - Sanft fasten und Kraft tanken mit Übernachtung

Donnerstag, 24.03. – Freitag, 25.03.2022 (mit Übernachtung) / 09.30 – 16.00 Uhr

### Inhalt:

- Meditationen erlernen und genießen.
- Gesundheitsvortrag zum Thema Ernährung gestaltet vom TamanGa Team.
- Zeit zu entspannen.
- Sanfte Bewegung in der Natur in Form von einfachem Yoga und Qi Gong.
- Energie entfalten.
- Gemeinsames Ausklingen und wirken lassen.
- Vortrag von Dr. Rüdiger Dahlke.

### Kommen Sie in Ihre Mitte im bezaubernden Gesundheitsresort TamanGa. Inklusive Detox Vortrag von Dr. med. Rüdiger Dahlke.

Eine alte Weisheit sagt, dass Wachstum immer von innen nach außen geschieht. Bei diesem 2-Tagesseminar schenken wir unserem Körper Zeit zur Entfaltung und Regeneration. Bei einfachen geführten Meditationen lernen wir, unserem Körper zuzuhören. Dabei unterstützen uns sanfte Bewegungen in der Natur, um Energien zu entfalten und ein einfaches Fastenprogramm. Alle Techniken werden so

vermittelt, dass sie auch in Ihrem Alltag erfolgreich umgesetzt werden können und somit einen klaren Weg zu innerer Gelassenheit weisen. Die Kunst der Meditation verändert nachweislich Ihr Gehirn und Ihre Emotionen im positivsten Sinne.

Tauchen Sie ein und entfalten Sie mit uns diese enorme Kraftquelle. Das Team von Easymind Mentaltraining und Rüdiger Dahlke freuen sich auf eine fantastische Zeit mit Ihnen.



★ **Trainer:** Stefan Sebach: DGKP, Mentaltrainer, Yoga- und Meditationslehrer  
Dr. med. Rüdiger Dahlke: Internationaler Speaker und Bestseller Autor

**Trainerin:** Mag. Angelika Sebach: Soziologin, DGKP und Mentaltrainerin

📍 **Ort:** Gesundheitsresort TamanGa in der Südsteiermark  
Labitschberg 4 / Samerweg, 8462 Gamlitz

👉 **Seminarbedarf:** Bequeme Sportbekleidung, Yogamatte, ein Polster und eine Decke

## Von der Wiese auf den Teller

Samstag, 30.04.2022 / 09.00 - 17.00 Uhr

### Inhalt:

- Vorstellung des Bildungszentrums für Obst- und Weinbau Silberberg.
- Grundlagen – Wildpflanzen und ihre Verwendung, Standorte, Sammelgrundsätze.



- Praxis – kleine Wanderung entlang von Wiesen und Waldrand, Kennenlernen und Sammeln von Kräutern und Wildgemüse, essbare und giftige Pflanzen.
- Sortieren und Putzen des Ernteguts und danach eine kleine Jause.
- Zubereitung eines 4-Gang-Menüs und eines

Kräuter-Getränk, Aromen und Eigenheiten der Pflanzen.

- Gemeinsames Essen mit Getränke- und Weinbegleitung.
- Inhaltsstoffe und Wirkung der Kräuter auf Gesundheit und Schönheit.
- Aufräumen und Ausklang.

★ **Trainerin:** Veronika Spath, Kräuterpädagogin

📍 **Ort:** Bildungszentrum für Obst- und Weinbau, Silberberg 1, 8430 Leibnitz

👜 **Seminarbedarf:** feste Schuhe und bei Schlechtwetter Regenbekleidung und Schuhe für das Haus, evtl. eine Schürze

## Frisch in den Frühling – Grüne Kosmetik

Freitag, 06.05.2022 / 09.00 - 17.00 Uhr

### Inhalt:

- Einführung in die Grundlagen der „Grünen Kosmetik“ inkl. ausführlicher Unterlagen.
- Aus Zutaten, die jeder in seiner Küche findet, werden wir unser eigenes Deo herstellen.
- Gemeinsam stellen wir einen Öl-Auszug mit regionalen, saisonalen Pflanzen im Heiß-

verfahren her, welcher die Basis für weitere Rezepte bildet.

- Wir werden Körperpflegepräparate produzieren, die jeder mit nach Hause nehmen kann.
- Wir besprechen die Inhaltsstoffe unserer verwendeten Pflanzen.
- Ideen zur Verwertung von Produktionsresten

Sie wollen hochwertige, saisonale, regionale und naturbelassene Kosmetik selbst herstellen? Dann sind Sie hier genau richtig! Alles, was uns von innen nährt, nährt uns auch von außen.



★ **Trainerin:** Bettina Pabst, Dipl. Kräuterpädagogin, Dipl. Grüne Kosmetik Pädagogin (Ausbildung bei Gabriela Nedoma)

📍 **Ort:** Alpengarten Rannach, Rannachstraße 176, 8046 Stattegg

👜 **Seminarbedarf:** Schürze

## Töpfern für die Seele

Freitag, 20.05.2022 / 09.00 – 16.00 Uhr



### Inhalt:

- Einführung in die Grundlagen des Töpfern.
- Gemeinsam stellen wir kreative Kunstwerke aus rotem Ton her.
- Erlernen und anwenden verschiedener Techniken zum Verschönern unserer Figuren.
- Besprechen der möglichen weiteren Arbeitsschritte mit unseren fertigen Stücken nach dem Brennen.

Ein gemütlicher Tag vollgepackt mit kreativen Ideen erwartet Sie in diesem Seminar. Gemeinsam werden wir unter fachkundiger Anleitung erlernen, wie wir aus einem Tonstück etwas Einzigartiges formen können. Machen Sie sich vertraut mit dem wunderbaren Material Ton, erfahren Sie alles was Sie darüber wissen wollen und lassen Sie die Seele baumeln, während unter Ihren Händen ein schönes Dekostück entsteht. Sie brauchen keinerlei Vorkenntnisse mitbringen.

★ **Referentin:** Gerti Sauseng

📍 **Ort:** Gemeindsaal Hart-Purgstall, Prellerbergstraße 3, 8063 Eggersdorf

👜 **Seminarbedarf:** Schürze, evtl. Latexhandschuhe



## Neue Bewegungsmotivation

Donnerstag, 02.06.2022 / 09.00 – 17.00 Uhr

### Theorie-Impuls:

- Von der Ausredensammlung und „Verschieberitis“ zur Selbstmotivation.
- Persönliche Ziele, individuelle Planung, erfolgreiche Umsetzung.
- Optimale Trainingsbelastung - wirksam und ohne Überforderung.

Viele von uns kennen diese Situation. Wir nehmen uns vor, regelmäßig Sport zu betreiben, aktiver zu leben, doch bereits nach wenigen Einheiten wird unsere Ausredensammlung

### Praktische Umsetzung:

- Gemeinsame Walking-Einheit mit Fitness-Tracker.
- Anschließende Auswertung mit individueller Trainingsplanung für zu Hause.

länger und kreativer oder wir machen die Erfahrung, dass sich der gewünschte Effekt nicht einstellt oder sogar ins Gegenteil verkehrt.

Mit diesem Seminar möchten wir Ihnen das Know-how und die Gelegenheit bieten, das Thema Sport und Fitnesstraining nochmals neu

zu denken und zu starten. Wir begleiten Sie beim Einstieg mit wertvollen Tipps und Tricks, sowohl motivatorisch, als auch bei der individuellen Umsetzung, um die Erfolgswahrscheinlichkeit zu erhöhen und die Freude am Sport aufrecht zu erhalten.



★ **Trainer:** Mag. Manuel Golda, Gesundheits-Coach

📍 **Ort:** Seminarhotel Liebmann, Liebmannweg 23, 8301 Laßnitzhöhe

🎒 **Seminarbedarf:** Turnmatte, Handtuch, Sportbekleidung

## Atem & Kälte Training – Bringe Körper und Geist in Einklang!

Donnerstag, 09.06.2022/ 09.00 - 16.00 Uhr

Vertrauen Sie auf den zertifizierten „Wim Hof Methode“ Trainer Scott Macdonald und erfahren Sie alles über die drei Säulen der Wim Hof Methode: Atemtechnik, Kältetraining & Hingabe. Finden Sie heraus, wie Sie Sauerstoff und kalte Temperaturen nutzen können, um Ihren Körper und Geist zu optimieren und lernen Sie die zugrundeliegende Physiologie dieser einzigartigen Methode. Das



Programm beginnt mit einer Einführung über die Wim-Hof-Methode, geht anschließend in den praktischen Teil der Atemübungen weiter und endet nach einer kurzen Pause schließlich in einem (optional) Eisbad.

Dieses Seminar ist prinzipiell für jeden geeignet, jedoch ist als Voraussetzung eine gewisse Grundgesundheit erforderlich. Falls Sie keinerlei Erfahrung damit haben, kalten Temperaturen ausgesetzt zu sein, wird empfohlen, in den Tagen vor dem Workshop den Duschvorgang mit kaltem Wasser zu beenden.

### Ziel des Seminars:

- Stress besser bewältigen.
- Immunsystems stärken.
- Leistungsfähigkeit stärken.
- Mental besser fokussieren können.
- Schlafqualität verbessern.
- Fettverbrennung ankurbeln.

★ **Trainer:** Scott Macdonald, Trainer für Atemtechnik

📍 **Ort:** Schlossberg Hotel Graz, Kaiser-Franz-Josef-Kai 30, 8010 Graz

**Verpflegung:** Getränke, Jause

🎒 **Seminarbedarf:** Badesachen, Handtuch, Flip-Flops, sportliche Bekleidung

# Be Present – Das Geschenk des Augenblicks (herzfeld Yoga)

Donnerstag, 30.06. – Freitag, 01.07.2022 (mit Übernachtung)

1. Tag: 08.30 - 18.00 Uhr

2. Tag: 08.00 - 16.00 Uhr

## Inhalt:

Auf der Yogamatte verbringen wir die Zeit mit Bewegung, Ruhe sowie Regeneration und Meditation. Wir werden uns bewegen, unsere persönliche Komfortzone verlassen, ein bisschen schwitzen und unsere tiefen Kraftzentren zum Leben erwecken. Nach dem Bewegungsteil lösen wir tiefsitzende Spannungsmuster durch lang gehaltene Dehnungen auf und werden aus ganzem Herzen ausrasten. Innere Qualitäten wie Geduld und Leichtigkeit werden kultiviert. Es gibt greifbare Inspirationen rund

um das Thema Achtsamkeit zum Mitnehmen in den Alltag. Wer schon mit Maria unterwegs war weiß außerdem, dass die positive gemeinsame Stimmung ein Fest für die Bauchmuskeln wird.




Das Beste daran, die Praxis ist nachhaltig und wir profitieren davon bei den Herausforderungen des Alltags nach diesen beiden Seminartagen.

Keine Vorkenntnisse notwendig, alle sind willkommen!

Bei Yoga, Wellness und Entspannung kommen wir an in einer magischen Zeit: im Hier und Jetzt.



©fizkes - stock.adobe.com

-  **Trainerin:** DGKP Maria Jamnik, heart of STUDIO herzfeld, DGKP
-  **Ort:** Seminarhotel Klugbauer am Reinischkogel, Fallegg 28, 8563 Sommereben
-  **Seminarbedarf:** Sportbekleidung, Yogamatte/Turnmatte (Bitte Matte bei Bedarf unter maria@studioherzfeld.at reservieren!)

## Aktive Regeneration & Rekreation

Donnerstag, 15.09. – Freitag, 16.09.2022 (mit Übernachtung) / 09.00 - 17.00 Uhr

Wir sind Weltmeister im Verbrauch persönlicher Energien. Täglich setzen wir körperliche und mentale Leistungen um und beschäftigen uns nur sehr wenig mit dem bewussten Aufladen unserer Energiespeicher. Regeneration ist ein aktiver Prozess, der nicht vor den abend-

lichen Nachrichten- und Fernsehsendungen stattfindet, sondern der aktive Ausgleich zu den Herausforderungen und Arbeitsmustern, die wir täglich erbringen.

Bewegung in der Natur, stärkende Ernährung und bewusste Entspannungsrituale für den Körper und Geist füllen unsere Batterien wieder auf, verbessern unser Wohlbefinden und sichern langfristig unsere Leistungsfähigkeit und Gesundheit. Wir widmen uns zwei Tage diesem wichtigen Gegenpol zu unserer Leistungsgesellschaft – der Regeneration und Rekreation.




### Aktiv:

- Guter Start in den Tag mit Morgenübungen.
- Wandern und Walking in der Natur.
- Ausgleichsübungen für mehr Mobilität und Beweglichkeit.

### Bewusst aufladen:

- Balance von Leistung und Erholung.
- Persönliche Rituale für mehr Energie.
- Von Antreibern und Energievampiren lösen.
- Ernährung, die uns stärkt und die Immunkraft fördert.



-  **Trainer:** Mag. Manuel Golda, Gesundheits-Coach
-  **Ort:** Seminarhotel Klugbauer am Reinischkogel, Fallegg 28, 8563 Sommereben
-  **Seminarbedarf:** Turnmatte, Handtuch, Sportbekleidung



## Seifen und Pflege mit der Rosskastanie

Freitag, 23.09.2022 / 09.00 - 17.00 Uhr

### Inhalt:

- Grundlage und Theorie – ausführliche Unterlagen und Rezepte mit der Rosskastanie im Mittelpunkt.
- Seifen sieden in der Praxis: Wir werden zwei Seifen sieden.
- Am Nachmittag widmen wir uns ganz der Rosskastanie. So viel gute und pflegende, aber auch reinigende Eigenschaften kann uns diese bieten.
- Praxis am Nachmittag: Wir stellen ein Duschbad und eine Creme für Gesicht und Körper her. „Waschen“ mit der Kastanie wird ein weiterer Schwerpunkt an diesem Nachmittag sein.

Seifensieden ist eine uralte Kulturtechnik, die von Menschen über Tausenden von Jahren hinweg entwickelt und verbessert wurde.

Es gibt viele Gründe, um seine Seife selber zu sieden, aber letztendlich macht es schon ein wenig stolz und viel Freude, wenn man die erste selbstgesiedete Seife in den Händen hält.



- ★ **Trainerin:** Marion Daum, Dipl. Kräuterpädagogin  
Zusatzausbildung Heilkräuter nach Hildegard von Bingen bei Gabriela Nedoma
- 📍 **Ort:** Alpengarten Rannach, Rannachstraße 176, 8046 Stattegg
- 🎒 **Seminarbedarf:** Schutzbrille, Handschuhe, Schürze, eine Schuhschachtel und ein paar alte Tücher zum Warmhalten der selbstgemachten Seifen

## Krafttankstelle Natur

Freitag, 07.10.2022 / 11.00 - 19.00 Uhr

### Mentales Training in der bezaubern- den Natur am Reinischkogel mit Feuerlauf.

Das Waldbaden hat in Japan nicht nur Tradition, sondern gilt im Land der aufgehenden Sonne als Medizin. An diesem Tag genießen wir eine tiefe Entschleuni-



gung und Achtsamkeit mitten in der Natur, um unsere Energiespeicher zu füllen. Jahrtausende alte Weisheiten und die neusten wissenschaftlichen Erkenntnisse werden kombiniert, um Sie behutsam in Ihre Kraft zu begleiten. Die Verbindung mit den Elementen und die Kombination von gezielten mentalen Techniken machen dieses Erlebnis unvergesslich. Wer möchte, hat zum Abschluss die Möglichkeit heil und gesund, im Rahmen eines Feuerlaufes über die Glut zu schreiten. Selbstpflege pur. Ihr Team von Easymind Mentaltraining freut sich auf eine fantastische Zeit mit Ihnen.

### Inhalt:

- Eintauchen in die Kraft der Natur.
- Achtsamkeit erlernen und erleben.
- Grundsätze des Mentalen Trainings.
- Gemeinsamer Aufbau der Feuerstelle und anschließendes Entzünden.
- Meditation genießen.
- Energie entfalten.
- Einsatz von Anker- und Affirmationstechniken.
- Gemeinsames Ausklingen und wirken lassen.

- ★ **Trainer:** Stefan Seboth: DGKP, Mentaltrainer, Yoga- und Meditationslehrer
- Trainerin:** Mag. Angelika Seboth: Soziologin, DGKP und Mentaltrainerin
- 📍 **Ort:** Seminarhotel Klugbauer am Reinischkogel, Fallegg 28, 8563 Sommereben
- 🎒 **Seminarbedarf:** Bequeme Outdoor-Bekleidung, Regenschutz, Wanderschuhe, Isomatte, bei Bedarf ein Polster und eine Decke