
Trainer sowie Anmeldung:

Dr. Michael Katzensteiner

Gesundheitspsychologe, Klinischer Psychologe,
Psychotherapeut (VT, AT), Supervisor, Coach
Blindenmarkter Straße 62,
4600 Wels-Schleißheim
Tel.: 0676/507 55
michael.katzens@gmx.at
www.michaelkatzensteiner.com

Mag. Ivana Gloger

Klinische Psychologin, Gesundheitspsychologin,
Ernährungspsychologin und Psychotherapeutin (VT)
Pocherstraße 3, 4020 Linz
Tel.: 0680/322 36 22,
praxis@gloger-verhaltenstherapie.at
www.gloger-verhaltenstherapie.at



Es gibt immer ein Stückchen Welt,
das man verbessern kann – sich selbst.
Gabriel Marcel

Workshop

„In Balance kommen!“

*Mit mir, meinem Körper, meiner
Umgebung, meinen Gegenübern
auf NEUE WEISE balanciert in
Beziehung kommen.*



Inhalt: Als Rahmen dient das Konzept der Positiven Psychotherapie in Hinsicht auf die Herstellung der Balance zwischen den vier Hauptbereichen des Lebens.

Körper/Sinne: Gesundheit, Körpererfahrung, Bewegung, Ernährung, Stressmanagement, Lebensqualität sowie Implementierung dieser Bereiche in den Alltag

Beruf/Leistung: Integration und Verwirklichung im beruflichen Feld, Rolle der „Leistung“

Kontakt/Beziehung: Zeit für Beziehung, Familie und Arbeit; Konflikte als Beschleuniger neuer Wege

Zukunft/Sinn: Ziele eingebettet in einen sinnvollen Lebenszusammenhang, Rolle der Fantasie, der Visionen, des kreativen Ausdrucks, der Welt-Anschauung

Methode: Workshop

Impulsreferate und Kleingruppenarbeit, Vermittlung von in den Alltag integrierbaren Kurzentspannungsübungen, Zeit zum Austausch.

Rahmenbedingungen:

Termin:

Freitag, 15. April 2016, 16:00 - 21:30 Uhr.
Samstag, 16. April 2016, 09:00 - 15:00 Uhr.
Anmeldung bis spätestens 21.03.2016

Zeit:

12 Arbeitseinheiten zu je 45 Minuten

Teilnehmeranzahl:

10 bis maximal 20 Personen

Kosten:

300,-- € pro Person

Ort:

Hoblhof, Dorfstraße 1,
4600 Schleißheim bei Wels, Oberösterreich