



gesunder
KINDER
GARTEN

G ÖGK

Styria
vitalis
Gesundheit für die Steiermark

bvaeb

Vortrag / Workshop:

Eine Frage des Blickwinkels oder Vom Stress in die Gelassenheit



Mag^a Silvia Adam-Scheucher,
Resonanz[®]-Coach,
Evolutionspädagogin und Lernberaterin P.P.,
Entwicklungsbegleiterin, Yoga-Lehrerin, Gesundheitsförderin
bei Styria vitalis

Kontakt Daten:

Tel.: 0316/822094-46

E-Mail: silvia.adam@styriavitalis.at

Haben Sie heute einen guten Tag? Oder ist es kein guter Tag. Wovon hängt es ab? Was ist der Unterschied? Und was ist der Unterschied, der den Unterschied ausmacht.

Ihr persönliches Wohlbefinden hängt von vielen Faktoren ab. Darüber steht jedoch ein ganz wesentlicher Faktor: Ihre persönliche Haltung und Ihr persönlicher Umgang mit den kleinen und großen Herausforderungen des Alltags.

Wie der Titel sagt, gibt es immer verschiedene Betrachtungsmöglichkeiten. Der Vortrag / WS soll anregen eigenen Gedanken- und Verhaltensmuster zu reflektieren – was ist hilfreich, was ist hinderlich – und so das Blickfeld erweitern. Gleichzeitig soll er ermutigen, inne zu halten, um wieder kraftvoll und gelassen den Herausforderungen des Alltags zu begegnen und so gesund zu bleiben.

Anhand von Beispielen und Alltagsgeschichten, können eigene Gedanken und Verhaltensmuster reflektiert werden. Einfache Auftank-Übungen sollen zum Mit- und Nachmachen anregen, um für sich und im Miteinander gesund zu sein.

Für alle, denen ihr persönliches Wohlbefinden und ein gesundes Miteinander ein Anliegen ist.

Inhalte:

- Reflektieren von Gedanken- und Verhaltensmuster
- Gute und schlechte Tage – Was ist der Unterschied, der den Unterschied ausmacht
- Wieder ins Gleichgewicht kommen
- Frei nach Watzlawick: „Wie wirklich ist die Wirklichkeit?“
- Was Atem mit Stress zu tun hat
- ...

Dauer:

Vortrag: ca. 1,5 Stunden

Workshop: 2 – 4 Stunden

 **GESUNDHEITSFONDS**
STEIERMARK

