



# Ich-Stärkung & Potentialentfaltung



Im stetigen Bemühen immer noch besser zu werden, vergessen wir, was wir bereits alles in uns tragen. Es sind jene Qualitäten, welche uns in die Wiege gelegt wurden, die uns in unser höchstes Potential führen.

Inhalte, die im Seminar thematisiert werden:

- Erkennen von Energieräubern
- Definieren der eigenen Werte
- Natürliche Konfliktlösung – gewaltfreie Kommunikation
- Praktische Tools für Stressreduktion und Leichtigkeit

**Termin:** Mittwoch, 28.10.2020, 15:00 bis 18:00 Uhr

**Ort:** JUFA Hotel Maria Lankowitz, Am See 2, 8591 Maria Lankowitz

**Anmeldung:** bis 14.10.2020 bei Cornelia Schauensteiner, MSc.,  
05/0766-8055, [cornelia.schaupensteiner@oegk.at](mailto:cornelia.schaupensteiner@oegk.at) (Anmeldung nur mit ausgefüllter Einwilligung zur Verarbeitung von personenbezogenen Daten möglich)



Referentin:

Mag. (FH) Petra Lumu

Sozialwissenschaftlerin, Kinderyogalehrerin, Mutter Mentorin

Für MitarbeiterInnen aus Projekt- und Netzwerkkindergärten des  
Programms „Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen“ aus den Bezirken  
Deutschlandsberg und Voitsberg  
(max. 25 Personen).

Pro Kindergartenteam können maximal 2 Personen teilnehmen!

Die Teilnahme ist kostenlos!

GESUNDHEITS  
FÖRDERUNGS  
FONDS  
STEIERMARK

