



BERATUNG & TRAINING

ENTSPANNUNGSKURSE

Die **PSYCHOSOZIALE BERATUNG** begleitet Menschen in persönlichen wie beruflichen Problem- und Entscheidungssituationen und fördert das Wohlbefinden und die Gesundheit des Menschen.



Themen

Persönlichkeitsentwicklung
Problem- und Entscheidungsprozesse
Neuorientierungen
Lebensstilberatung
Stress- und Burnout Prävention
Bildungs- und Berufsberatung
Bewerbungsunterlagen erstellen
Supervision und Selbsterfahrung
Seminare und Workshops

Mag.^a DSA.ⁱⁿ

Karin Mittelberger-Waibel

Pädagogin . Sozialarbeiterin
Berufsberaterin
Entspannungspädagogin

BERATUNG & TRAINING

ENTSPANNUNGSKURSE

Entspannung im Alltag

Offene Kleingruppe, Einstieg jederzeit möglich

Kennenlernen von verschiedenen Entspannungstechniken, wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung und Achtsamkeitstraining

8 Einheiten à 60 Minuten Euro 96,00

Entspannungskurse

Autogenes Training Grundkurs nach J.H. Schultz

Progressive Muskelentspannung nach E. Jacobsson

jeweils 8 Einheiten à 60 Minuten Euro 96,00

SEMINARE

Gelassen bleiben in Stresssituationen

Positive Stressbewältigung ist erlernbar

Entspannungsübungen für den Alltag mit kurzen theoretischen Einblicken sowie die Vermittlung von positiven Stresskompetenzen

Seminar 3 Einheiten à 60 Minuten Euro 60,00

Individuell gestaltete Seminare zur Gesundheitsvorsorge

Zielgruppe: Vereine, Schulen,

Institutionen und Unternehmen

TERMINE AB:
MÄRZ 2017
KURSORTE:
GAISSAU / HÖCHST

Mag.^a DSA.ⁱⁿ

Karin Mittelberger-Waibel

Pädagogin . Sozialarbeiterin
Berufsberaterin
Entspannungspädagogin

T + 43 (0) 650 91 22 915

E info@beratungstraining.at

H www.beratungstraining.at