



Mentale Gesundheit

Termin:

Basis:

Samstag, 15.02.2014 10.00-13.00 Uhr

Vertiefung:

Samstag, 22.03.2014 10.00-17.00 Uhr

Samstag, 05.04.2014 10.00-17.00 Uhr

Ort:

ASKÖ-Bewegungscenter,
2521 Trumau, Dr. Theodor Körnerstr. 64

Referentin:

Petra Honies

Dipl. Mentaltrainerin
Dipl. Entspannungstrainerin
Dipl. Glückreich Coach

Zielgruppe:

Fit Lehrwarte/innen
Trainer/Übungsleiter/innen
Gesundheitsbewusste Personen

Inhalte:

Neben der körperlichen Fitness als gesunderhaltende Komponente nimmt das Erhalten der mentalen Gesundheit einen immer höher werdenden Stellenwert in unserem Leben ein. Die psychischen und mentalen Belastungen in unserer Gesellschaft nehmen immer mehr zu, und damit auch die Problematik im Gesamten (z.B. Burn Out) und Ausfälle durch stress-bedingte Folgeerscheinungen im Speziellen. Die Realität ist: Unsere Gedanken steuern unser Leben, auch wenn es uns nicht bewusst ist.

Basis:

Grundlagen zum Thema Mentaltraining, Bewusstsein-Unterbewusstsein, die Zusammenhänge zwischen mentaler und körperlicher Gesundheit, Praxisübungen

Vertiefung:

Erweiterung des methodischen Wissens, intensive praktische Arbeit zur Selbsterfahrung, Erlernen von Techniken für den Einsatz in den Kursen und zur persönlichen Anwendung

Kursbeitrag pro Modul:

Basis:

€ 25,- / Person für Trainer, Lehrwarte, Übungsleiter, Mitglieder der ASKÖ-Vereine
€ 50,- / Person für externe Interessenten

Vertiefung: (Basismodul ist Voraussetzung)

€ 95,- / Person für Trainer, Lehrwarte, Übungsleiter, Mitglieder der ASKÖ-Vereine
€ 140,- / Person für externe Interessenten
Alle Teilnehmer erhalten eine Seminar-Teilnahmebestätigung

Anmeldung:

Mittels Abschnitt (siehe unten)
-per Fax (02253/61877-14) oder
-E-Mail: (g.gerlich-bachhofner@askoenoe.at)
-telefonisch: (0664/88673003 G. Gerlich-Bachhofner bzw. 02253/61877 ASKÖ NÖ)
Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Einlangens berücksichtigt.
Beschränkte Teilnehmerzahl!

✂ Bitte faxen Sie diesen Anmeldeabschnitt oder schreiben Sie uns ein E-mail mit folgenden Daten

- Ja, ich nehme am Modul „Basis Mentale Gesundheit“ teil.
 Ja, ich nehme am Modul „Vertiefung Mentale Gesundheit“ teil. (Basismodul ist Voraussetzung)

Name _____ **Adresse** _____

PLZ _____ **Ort** _____ **ASKÖ - Landesverband Niederösterreich**

 _____ **Dr. Theodor Körner Str. 64**

E-mail _____ **2521 Trumau**

Verein _____ **Tel./Fax: 02253/61877-DW 14; E-Mail: g.gerlich-bachhofner@askoenoe.at**