



Gesunde Gemeinde Frauental



INSTITUT FÜR PSYCHISCHE GESUNDHEIT & ENTWICKLUNG E.V.

# VORTRÄGE & WORKSHOPS für den GUTEN ZWECK!

Erweitere dein Wissen und dein Erleben! Spannende und kostenfreie Vorträge rund um deine Gesundheit! Eine freiwillige Spende kommt dem gemeinnützigen Verein zu Gute.

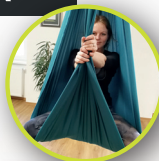
Alle Angebote sind sowohl für Fachkräfte aus dem Sozialbereich, als auch für Privatpersonen geeignet.

Sonntag  
6. Mai

## AERIAL DANCE & AERIAL RELAX

Lass dich entführen und gönn dir eine Auszeit. Wir meditieren fliegend, schwingen und trainieren spielerisch den ganzen Körper in einem Aerial Tuch, das von der Decke hängt. Für Anfänger jeden Alters zum Reinschnuppern! **Sabrina Scherfranz** 18-19.30 Uhr

Aerial Dance Lehrerin



Dienstag  
29. Mai

## ACHTSAMKEIT & Stressbewältigung im Alltag

Was ist Stress? Was löst ihn aus? Wie wirkt Stress? Erfahren Sie mehr über Bewältigungsstrategien und Achtsamkeit im Alltag!

**Sonja Schuster** 18.45-20 Uhr **ab 16 Jahren**  
Psychotherapeutin, Erziehungswissenschaftlerin, Dipl. Beraterin



Freitag  
18. Mai

## STRESSMANAGEMENT - Erfahren Sie mehr!

Was spielt sich in unserem Gehirn ab, wenn wir uns in einer Stresssituation befinden? Und wie können wir mit Stress umgehen? Sie erfahren, wie sich Stress auswirkt und lernen Methoden zur Erleichterung in Stresssituation kennen. **Norbert Leitner** 17.30-19.30 Uhr **ab 18 Jahren**

Supervisor, Geschäftsführer Koncoach



Freitag  
8. Juni

## „DIE FARBE SIEBEN“ - Autorinnenlesung

„Die Farbe sieben“ - so lautet der magische Titel des neuen Buchs. Gemeinsam mit sechs Frauen beschloss Initiatorin **Erika Hütter**, die Wichtigkeit der Rolle der Frau in der Gesellschaft noch einmal zu unterstreichen und künstlerisch auszudrücken. 18-20.30 Uhr **ab 16 Jahren**

**Autorinnen:** Adele Romanofsky, Elke Huber, Erika Hütter, Eva Surma, Ingrid Joachimsthaler, Romana Kandlieler, Susanne Niebler



Freitag  
25. Mai

## WO STEHE ICH? WIE TICKE ICH?

Ein Blick auf meine persönlichen Säulen der Identität lässt mich erkennen: - Was mich ausmacht - Wo meine Stärken liegen - Welche Ressourcen in mir schlummern - Wie ich hier und heute im Leben stehe.

**Brigitte Krepis** 15-19 Uhr **ab 18 Jahren**  
Dipl. Beraterin und Lebenscoach



Freitag  
15. Juni

## GAME OVER? - Computerspiele als Herausforderung

Computerspiele sind ein Bestandteil der Freizeitgestaltung von Kindern und Jugendlichen (und vielen Erwachsenen). Eingegangen wird auf relevante Themen und Handlungsrichtlinien zum förderlicher Umgang mit Spielen. **Markus Meschik** (Schulsozialarbeiter) 15.30-17.30 Uhr **Für Fachkräfte, Eltern & Jugendliche**

**STLP**  
2 zertifizierte  
Fortbildungspunkte



Samstag  
26. Mai

## YOGA - Reinschnuppern und ausprobieren!

Yoga ist die Harmonie von Geist, Körper und Seele. Es verbessert das Körpergefühl, baut Stress ab und führt zu innerer Ruhe. Es fördert die Konzentration und führt zu mehr Selbstvertrauen.

**Sabine Schnabl** 09-11 Uhr **ab 16 Jahren**  
Yoga Lehrerin



Freitag  
22. Juni

## LEICHTER LERNEN durch bewusste Bewegung

In diesem Workshop werden wirkungsvolle Bewegungsaufgaben vorgestellt, die die Konzentrationsleistung von Kindern verbessern. Übungen, die sich leicht in Schule und Freizeit integrieren lassen und einen hohen Spaßfaktor garantieren! **Christina Stoiser** 16-18 Uhr  
Gesundheitsmanagerin



Samstag  
26. Mai

## FELDENKRAIS - Vortrag und Einführung

Wie finde ich mehr Leichtigkeit und Stabilität in meiner Aufrichtung? Die Feldenkrais Methode ist eine Bewegungstechnik, die versucht die Verbindung zwischen Körper und Geist zu integrieren.

**Johanna Hauck** 16-18 Uhr **ab 16 Jahren**  
Feldenkrais Pädagogin



Freitag  
29. Juni

## BURNOUT - Modediagnose oder neue Krankheitsform?

Sind Ratgeber und Tests hilfreich? Welcher Weg führt ins Burnout und welcher Weg führt heraus? Finden Sie Ihre persönliche Burnout-Vorbeugung durch Selbstreflexion, Interaktive Auseinandersetzung, Info-Talk und Theaterpädagogik. **Heinz Payer** 17-19 Uhr **ab 18 Jahren**  
Psychotherapeut, Pädagoge, Supervisor, Bewährungshelfer

**STLP**  
2 zertifizierte  
Fortbildungspunkte



## INFOS

Alle Termine finden in der **Vision Gesundheit** in der **Schulgasse 1, 8523 Frauental** statt. Die Räumlichkeiten befinden sich direkt im Gemeindegebäude im ersten Stock. **Spenden** kommen dem Vereinszweck zu Gute und ermöglichen Menschen mit geringen finanziellen Mitteln den Zugang zu Psychotherapie und Beratung.

## ANMELDUNG ERFORDERLICH!

Da es bei einigen Workshops eine begrenzte TeilnehmerInnenzahl gibt, bitten wir um Anmeldung unter **hartner@vision-gesundheit.at** oder unter **0664 23 22 498** (Tanja Hartner).

Wir freuen uns auf euch!