

Achtsamkeit Retreat - Selbstsicher und achtsam Veränderungen meistern

Donnerstag, 14. November 2024 - St. Pölten

1-tägige Fortbildung von 10.00 Uhr bis 18.00 Uhr

Achtsamkeit ist in Vielem gleichsam ein Gegenmittel zu Burnout. In unserer schnelllebigen Zeit ist Achtsamkeit von hoher Bedeutung. An diesem Tag werden wir gemeinsam unsere Achtsamkeit trainieren und stärken.

Inhalte:

- Bedeutung Achtsamkeit
- Achtsamkeit und Selbstfürsorge
- Stressbewältigung mit Hilfe von Achtsamkeit
- Innere Balance & Meditation zur Stressentlastung
- Achtsamkeitsförderung im Alltag, mit Schwierigkeiten achtsam umgehen lernen

Zielgruppe:

- Im Gesundheitsbereich tätige Personen und an alle Interessierten



WIR FREUEN
UNS AUF SIE!

Seminarort:

3100 St. Pölten, Wiener Str. 213/1

Seminarkosten:

€ 310,00 pro Person
inkl. Pausenverpflegung, Unterlagen
und Teilnahmebestätigung

NÖ Bildungsförderung:

Wir sind eine durch das Land NÖ
zertifizierte Ausbildungseinrichtung.
Nähere Informationen erhalten Sie unter:
www.noel.gv.at/bildungsfoerderung



Seminarleitung:

Alexandra Stacke MAS

SEMINARANMELDUNG

0664/886 79 828
office@isl-akademie-noe.at

Besuchen Sie uns bei



ISL-Akademie NÖ

Ausbildungen im Pflege- und Betreuungsbereich

www.isl-akademie-noe.at

3100 St. Pölten | Wiener Str. 213/1 | 0664/143 27 96