

GESCHÄFTSBEDINGUNGEN

Bei einem Rücktritt nach Anmeldeschluß wird der Gesamtbetrag in Rechnung gestellt, es sei denn, es kann ein(e) Ersatzteilnehmer(in) genannt werden. Andere Lösungen sind nur in Absprache mit der Kursleiterin möglich.

ANMELDUNG

Wenn Sie sich anmelden wollen, diesen Teil bitte abtrennen und an die hinten angeführte Adresse senden.

Ich melde mich zum SEMINAR
„**STRESS lass NACH!**“ verbindlich an.

NAME:

STRASSE:

POSTLEITZAHL: **ORT:**

TELEFONNUMMER:

GEBURTSDATUM:

Ich nehme zur Kenntnis, daß es sich um keine therapeutische Veranstaltung handelt, und dass die Teilnahme in Eigen-Verantwortung erfolgt.

ORT und DATUM:

UNTERSCHRIFT:

STRESS lass NACH! ... wie ich zu mehr RUHE komme.

Seminar für Männer und Frauen mit Behinderungen

mit Methoden der
multimedialen Kunsttherapie

15:00 – 18:00

Freitag, 9. September 2022

Jägerstraße 25/5
1200 Wien



INHALTE UND ZIELE:

Wir alle erleben manchmal Stress oder Belastungen. Ein wenig Stress ist kein Problem. Was aber tun, wenn er zu viel wird?

- Was stresst mich?
- Wie spricht mein Körper zu mir, wenn ich mich unter Druck fühle?
- Wie reagiere ich auf Belastungen?
- Wie kann ich zu mehr Ruhe kommen?
- Was hilft mir im Alltag?

Wir probieren Möglichkeiten aus, um zu mehr innerer Gelassenheit und Ruhe zu kommen.

KURSLEITERIN:

Mag. Elisabeth Chlebecek

Lebens- und Sozialberaterin
mit Weiterbildung Kunsttherapie,
Stressmanagement und
Burnoutprävention



ANZAHL DER TEILNEHMER/INNEN:

3 - 6 Teilnehmer/innen

KOSTEN:

Euro 36,--/Person (inkl. 20% MwSt. und Material)

TERMIN:

Freitag, 9. September 2022 von 15:00 – 18:00

ANMELDESCHLUSS:

30. August 2022

Anmeldung erfolgt bei **Einzahlung des Seminarbeitrages** auf das Konto
Kontonummer: AT17 1400 0053 1000 3443

ORT / KONTAKTDATEN:

1200 Wien

Jägerstraße 25/5

Telefonnummer: **35 02 053** (mit Anrufbeantworter)
elisabeth-chlebecek@gmx.at