

# KOMPETENZSCHMIEDE

Unser Team gibt Impulse. Mut und Freude zum experimentellen Lernen & eigenverantwortlichem Handeln und Tun!

Vlnr.: Anna Maria Gsöllpointner, Elisabeth Streicher, Catherine Roider, Marian Limberger, Ursula Limberger, Karina Kreutler, Elisabeth Mairhofer.



## G'sund bleib'n & Selbstheilungskräfte stärken Workshop-Abende

### 5 Abende mit individuellen Themenschwerpunkten zur Stärkung der Selbstheilungskräfte.

Stressauslösende Faktoren erkennen und sensibilisieren. Entspannungs- und Atemübungen unterstützen Erlerntes auf körperlicher Ebene zu vertiefen. Vielseitiger aufbauender Workshop für persönliche Ziele.

- Einen individuellen persönlich passenden Lebensstil erarbeiten um G'sund zu bleib'n.
- Ein alltagstaugliches, lustvolles und abwechslungsreiches Leben, bewusster gestalten.

- Mehr Lebensfreude erfahren.
- Spontan und mutiger, mit Neugier bewegt und abwechslungsreich den Alltag leben.
- Zur Stärkung der Selbstheilungskräfte.

### 5 Workshop-Abende:

**2018 ab 1.10.**, jeden 1. Montag im Monat,  
sowie zusätzlich 2. Workshop-Reihe:  
**2019 ab 10.1.**, jeden 2. Donnerstag im Monat,  
jeweils von 17:30 Uhr bis 20:30 Uhr  
in Traun/Kompetenzschmiede

Anmeldung zu Gesundheits-Impulsen und Workshops mit weiteren Infos unter  
[www.kompetenzschmiede.at](http://www.kompetenzschmiede.at)