

Salute! – Was die Seele stark macht

ZPP-Zertifiziert *

# Dauer	2 Tage
# Termine	17.-18.03.2023 10.-11.11.2023
# Anmeldeschluss	17.02.2023 13.10.2023
# Teilnehmerzahl	12-14
# Schwerpunkte	Selbstwirksamkeit Selbstfürsorge Soziales Netz Sinnerleben
# Referentin	Monika Eberhardt
# Beschreibung	Sich selbst Gutes tun, Freundschaften und soziale Kontakte pflegen, eigene Werte und seine Spiritualität im Alltag verankert wissen sowie gedanklich wertschätzend mit sich umzugehen. 1. Selbstfürsorge – wie kann ich mir Gutes tun? Ein liebevoller, wertschätzender und geduldiger Umgang mit sich selbst 2. soziales Netz, soziale Unterstützung – wer tut mir gut? Verlässliche und vertrauensvolle Beziehungen 3. Selbstwirksamkeit – wie gehe ich gedanklich mit mir um? Die innere Überzeugung, aufgrund eigener Fähigkeiten eine gewünschte Handlung erfolgreich bestehen zu können 4. Sinnerleben – Welche Werte leiten mich? Übereinstimmung von Lebensinhalten und den eigenen Werten.
# Kosten *	75,00 € Teilnehmergebühr 211,35 € Kurhaus Hotel Bad Bocklet 1 Übernachtung im Einzelzimmer Vollpension Kurtaxe 1 Anwendung nach Wahl * freie Nutzung des Spa- und Wellnessbereichs

Methoden

lebendige Impulsreferate | moderierte Gruppendiskussion |
Kleingruppenarbeit mit Meta-Plan bzw. Bodenbilder |
Selbstreflektion und Einzelarbeit | Entspannungs- und
Bewegungsübungen für den Alltag

Ablauf & Inhalte

Programmtag 1 – Anreisetag
Beginn um 9:00 Uhr
Wohlbefinden im Alltag | Mein soziales Netz – Wer gehört
dazu? Wer tut mir wie gut? | Pflege dieses Netzwerks |
Erfolge und Stärken

Programmtag 2 – Abreisetag
Anerkennung und Selbstpflege | Haltung und Werte | Ziele

Abreise ab ca. 16:30

Haben Sie noch Fragen?

www.plento.info
kontakt@plento.info

Ihre Referentin



Monika Eberhardt

Coach und Kursleiterin

B. A. Prävention und Gesundheitspsychologie, examinierte Krankenschwester

Zusatz- und Weiterbildungen in den Bereichen Stressmanagement, Stressbewältigung, Gesundheitscoaching und Gesundheitstraining (Kaluza)

Zertifizierte Kursleitung SALUTE!, Zertifizierte Kursleitung RESILIENZ,
Achtsamkeitsseminarleiter, Körperachtsamkeitskursleiter, Pflegebegleiteter

* Hinweise

ZPP-Zertifizierung

Dieses Seminar wurde durch die Zentrale Prüfstelle Prävention zertifiziert (entsprechend §20 SGB V). Sie können für die Teilnahme einen Zuschuss bei Ihrer Krankenkasse beantragen. Informieren Sie sich am besten bereits vorab online. Suchen Sie dazu auf der Seite Ihrer Kasse einfach nach dem Stichwort „Gesundheitskurse“. Sie erhalten von uns zum Abschluss eine Bescheinigung zur Vorlage bei Ihrer Krankenkasse.

Seminarkosten & Rechnung

Die Seminarkosten setzen sich aus der Teilnahmegebühr für das Seminar sowie den Kosten für Unterkunft und Verpflegung im Kurhaus Hotel Bad Bocklet zusammen. Beide Teilbeträge werden separat in Rechnung gestellt.

Weitere Informationen zu den Kosten und Zuschuss- bzw. Erstattungsmöglichkeiten finden Sie auf www.plento.info.

Inklusivleistungen

Im Seminarpreis ist eine der folgenden Anwendungen im Badehaus des Kurhaus Hotels Bad Bocklet enthalten:

- ☐ Mineral-Kohlensäurebad | Stahlbad
- ☐ Wellnessmassage | ca. 20 Minuten
- ☐ 2 x morgendlicher Kneipp-Wechselguss

Bitte geben Sie Ihre Wahl bereits bei der Anmeldung an.

Teilnahmebedingungen

Bitte beachten Sie unsere Teilnahmebedingungen unter plento.info/teilnahmebedingungen

Ein Programm des:



Caritasverband
für die Diözese Würzburg e.V.

Gefördert durch:

Gesund. Leben. Bayern.



Bayerisches Staatsministerium für
Umwelt und Gesundheit



Anfahrt & Parken

Sie erreichen Bad Bocklet per PKW über die Autobahn A71 | Ausfahrt 28 Bad Kissingen/Oerlenbach | weiter über St 2445 Richtung Münnerstadt | Abfahrt Richtung Bad Bocklet/Burghausen

Bitte nutzen Sie den Parkplatz *Am Kurgarten*. Zum Check-In kommen Sie am besten ohne Gepäck zur Rezeption. Dort erfahren Sie, in welchem Teil des Hauses Ihr Zimmer liegt.

