

Geborgenheit – Resilienz für pflegende Angehörige

ZPP-Zertifiziert*

# Dauer	3,5 Tage
# Termin	22.-25.09.2021 24.-27.11.2021
# Anmeldeschluss	25.08.2021 27.10.2021
# Teilnehmerzahl	max. 12
# Schwerpunkte	Achtsame Erholung TrophoTraining® Geborgenheit schenkende Spiritualität Professionelle Begleitung
# Referenten	Lorenz Wohanka Hildegard Bohlig
# Beschreibung	<p>Achtsame Erholung und Regeneration treffen auf ein Seminarprogramm, das Sie in den Mittelpunkt stellt. Die Staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin Hildegard Bohlig und der Diplompsychologe Lorenz Wohanka führen Sie im Kurhaus Hotel Bad Bocklet durch speziell für Sie als pflegende/n Angehörige/n entwickelte Erholungstage.</p> <p>Resilienz, Erholung und Geborgenheit schenkende Spiritualität: das finden Sie an einem einzigartig schönen Ort und in liebevoller wie professioneller Begleitung. Sie schöpfen neue Kraft, erhalten Impulse und Fähigkeiten, die Ihren Alltag leichter werden lassen.</p>
# Kosten*	55 Euro Teilnahmegebühr 320 Euro Kurhaus Hotel Bad Bocklet 3 Übernachtungen im Einzelzimmer Vollpension Kurtaxe 1 Anwendung nach Wahl* freie Nutzung des Spa- und Wellnessbereichs

Methoden

Täglich zwei Einheiten Körperarbeit
(Aquafitness/Wassergymnastik, Eutonie, Qi Gong,
Rückenschule) sowie eine Seminareinheit
(in Summe vier Stunden festes Programm)

Raum für individuelle Anwendungen

Ablauf & Inhalte

Anreisetag

Anreise bis 18:00 Uhr | Abendessen | Begrüßung |
Abendimpuls
Körperarbeit | Reflexion | Achtsamkeitsimpuls
zum Einstieg

Programmtag 1

Gelassen im Leben stehen | Kraft für Akzeptanz und
Änderung finden und neue Kraft schöpfen | Umgang mit
Stressauslösern | TrophoTraining®

Programmtag 2

Was setzt mich unter Druck - was hilft mir? | Ein
innerer Feind oder ein innerer Freund - welche Rolle
spiele ich selbst im Umgang mit mir? | alltagstaugliche,
psychologisch fundierte und wissenschaftlich anerkannte
Techniken

Programmtag 3 - Abreisetag

Sinnerfahrung und Spiritualität - Resilienz entwickeln |
Werte und Sinnhaftigkeit des eigenen Lebens und der
eigenen Rolle

Abreise ab ca. 16:30

Bitte beachten!

Bitte bringen Sie sportliche Kleidung sowie
Badebekleidung mit zum Kurs.

Haben Sie noch Fragen?

www.plento.info
kontakt@plento.info

Ihre Referenten



Hildegard Bohlig
staatlich geprüfte
Gymnastiklehrerin



Lorenz Wohanka
Diplom-Psychologe

Unternehmer und Inhaber der Bohlig und Wohanka GbR.

Zusatzausbildung und Weiterbildungen in diversen Verfahren von Körperarbeit, Stressbewältigung und Therapieverfahren.

* 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.

