



**Fortbildungszentrum für medizinische Berufe  
und Verein für Gesundheitsvorsorge**

A-9020 Klagenfurt am Wörthersee | Waaggasse 18  
Tel.: +43 (0) 463 / 55 141 | Fax: +43 (0) 463 / 500 141  
office@fbz-klagenfurt.at | www.fbz-klagenfurt.at

Klagenfurt, im November 2023

Detailprogramm LG-Nr.: H24049

## Stress ade - gelassen durch den Alltag gehen ONLINE

Einfache Alltagsübungen für Deinen Weg zu mehr Ausgeglichenheit, Leichtigkeit und Self-Care

Viel zu oft besteht unser (All-)Tag aus vielen stressigen, herausfordernden Momenten, aus Zeitdruck, permanenter Erreichbarkeit und einer unglaublichen Informations- und Reizüberflutung. Dabei wünschen wir uns oftmals nur eines: Einfach mal abschalten. Zur Ruhe kommen. Zurückziehen und tief durchatmen. Und in dem ganzen Alltagsstress nicht die Nerven zu verlieren. Die gute Nachricht: Es gibt Mittel und Wege, die Dich dabei unterstützen können! Meditationsübungen als Entspannungstool im Alltag – eine einfache und wirkungsvolle Methode, mit der Du Selbstfürsorge üben, bewusst auf Deine Gesundheit und Dein Wohlbefinden achten und emotional ausgeglichener durch den Alltag gehen kannst. Einfach erlernbar und von jedem anwendbar.

In diesem Seminar lernst Du, diese wirkungsvollen Entspannungsübungen in Dein Leben zu integrieren und entwickelst Schritt für Schritt einen heilsameren Umgang mit Stress.

Langfristig, nachhaltig und aus eigener Kraft.

Lass Dich von diesem interaktiven Seminar überraschen und hol Dir mehr Gelassenheit und Harmonie in Dein Leben!

### Inhalte des Seminars

Das Seminar besteht aus einem Theorieteil, in welchem Du mehr über das Meditieren sowie dessen Wirkung erfährst und praktische Tipps und Tricks erhältst, um leichter abschalten zu können und in die Entspannung zu finden.

Untermalt wird dieses theoretische Wissen mit einfachen, kurzen Entspannungsübungen (beispielsweise praktische Atemübungen), die sich sehr leicht in Deinen Alltag integrieren lassen.

**LG-Nr.: H24049**

**Änderungen vorbehalten !!!**



## Fortbildungszentrum für medizinische Berufe und Verein für Gesundheitsvorsorge

A-9020 Klagenfurt am Wörthersee | Waaggasse 18  
Tel.: +43 (0) 463 / 55 141 | Fax: +43 (0) 463 / 500 141  
office@fbz-klagenfurt.at | www.fbz-klagenfurt.at

So erhältst Du im Seminar auch die Möglichkeit, verschiedene Alltagsübungen kennenzulernen und deren Wirkung zu testen.

Wir schließen das Seminar schließlich mit einer längeren Atemmeditation ab. Danach bleibt – wenn gewünscht – noch ausreichend Zeit, um gemeinsam zu reflektieren und für den Erfahrungsaustausch mit mir.

**Dein Bonus:** Alle praktischen Übungen werden Dir gesondert als Link auf meiner Plattform zur Verfügung gestellt, sodass Du diese bequem von zu Hause aus mitmachen kannst. Nach Abschluss des Seminars kannst Du diese Übungen online weiterhin gratis nutzen.

### Lehrgangsziel

Du lernst Meditation als alltagstaugliches Werkzeug kennen – für mehr Ausgeglichenheit, Leichtigkeit, Self-Care und gutes Stressmanagement

Du erhältst praktische Tipps und Tricks, mit welchen jeder von uns leichter in die Entspannung finden kann

Du kannst kurze, einfache Entspannungsübungen im Seminar ausprobieren und deren Wirkung testen

Du holst Dir Impulse für mehr Gelassenheit im turbulenten (Arbeits-)Alltag

Du profitierst langfristig, da Du nach Abschluss des Seminars weiterhin online auf alle Übungen gratis zugreifen kannst

### Zielgruppe

Alle Berufsgruppen

### Format

Virtuelles und interaktives Seminar über eine Online-Plattform

Dauer: 3 Stunden (inkl. einer kurzen Pause) in der Zeit von 17:00-20:00 max. 20 Teilnehmer

### Referentin

Mag. Christine Kropfhofer

Betriebswirtin, Diplomierte Mentaltrainerin und ausgebildete Meditationsleiterin Webseite:

<https://kropfhofer.at/>

**LG-Nr.: H24049**

**Änderungen vorbehalten !!!**



**Fortbildungszentrum für medizinische Berufe  
und Verein für Gesundheitsvorsorge**

A-9020 Klagenfurt am Wörthersee | Waaggasse 18  
Tel.: +43 (0) 463 / 55 141 | Fax: +43 (0) 463 / 500 141  
office@fbz-klagenfurt.at | www.fbz-klagenfurt.at