

Fortbildungsveranstaltung des VDLÖ in Zusammenarbeit mit der Kirchlichen Pädag. Hochschule Wien/Krems

Energie- und Entspannungstechniken „Nehmen Sie Ihr Wohlbefinden selbst in die HÄNDE“

NEU!**Samstag 07. Oktober 2023, 10:00 – 15:30 Uhr**

- Ort:** 2540 Bad Vöslau, Gymnasium Gainfarn, Petzgasse 36
- Programm:** Lernen Sie verschiedene Energie- und Entspannungstechniken kennen, die sich sowohl im Setting Schule als auch privat hervorragend einsetzen lassen.
Sie können damit die Konzentrations- und Lernfähigkeit verbessern, aktivieren den Parasympaticus, um aus dem Fight & Flight Modus auszusteigen und bekommen eine Hilfestellung in Notfallsituationen und emotionalen Herausforderungen. Optimal einsetzbar auch bei Sportverletzungen, Krämpfen und im Notfall zur Stabilisierung des Kreislaufs.
- Ziel:** Erlernen und Anwenden verschiedener Energie- und Entspannungstechniken zur Selbsthilfe bei physischen und psychischen Herausforderungen, zur Regeneration und Prävention
- Ausrüstung:** Gemütliche Kleidung
- Zeitplan:** 10:00 Uhr: Eintreffen und Registrierung // 10:15 Uhr: Beginn Einheit 1
12:00 – 13:30 Uhr: Mittagspause // 13:30 Uhr: Beginn Einheit 2 // 15:30 Uhr: Verabschiedung
- Teilnehmerkreis:** Lehrer/innen und Gäste
- Kurskosten:** Lehrer/innen: € 35,- // Gäste: € 50,-
Der begünstigte Tarif kann nur für VDLÖ-Mitglieder/PH-Teilnehmer/innen, die an der KPH immatrikuliert sind, gewährt werden!
- Anmeldung:** **schriftlich mit Anmeldeformular bis 01. Oktober 2023 an:**
Mag. Gerhard Neumann, E-Mail: gerdneumann@yahoo.com oder online unter www.vdloe.at
Die Anmeldung ist definitiv nach Verständigung durch den VDLÖ und anschließender Einzahlung der Anzahlung bzw. des Kursbeitrages.
- Kursleitung/Auskunft & Kurslehrerin:** Mag. Martha Herb, E-Mail: marthaherb@gmx.at
- Haftung:** Der VDLÖ lehnt jede Haftung für Personen- und/oder Sachschäden sowohl den Teilnehmer(inne)n als auch Dritten gegenüber ab. Es wird ein persönlicher Versicherungsschutz empfohlen!

ANMELDEFORMULAR „ENERGIE- UND ENTSPANNUNGSTECHNIKEN“

Name: _____ Vers.Nr.: _____/_____

Privatadresse: _____ E-Mail: _____

Schule: _____ Telefon (privat): _____

Begleitperson: _____ Vers.Nr.: _____/_____

Datum: _____ Unterschrift: _____

Das Anmeldeformular mailen Sie bitte **bis 01.10.2023** an: Mag. G. Neumann (E-Mail: gerdneumann@yahoo.com)