****

**Workshop SchmerzLOS Gesundheit**

**„Körper und Geist – gemeinsam stark!“**

**Achtsamkeitstraining**

**Freitag, 9. Februar
15.30 Uhr Zentrum SchmerzLos**

Es wird ein **Aufbau von Selbstkompetenz** im Umgang mit Schmerzen und deren Folgen erlernt, durch achtsames Handeln mit uns selbst.

Durch die bewusste **Lenkung der Aufmerksamkeit auf uns selbst**, können Angst- und Spannungszustände reduziert und **Depressionen und Schmerzen gelindert werden**. Es gelingt ein Stressabbau im Hier und Jetzt und **verbessert die Lebensqualität.**

In diesem ca. 1,5 Stunden Workshop erhalten Sie einen ersten Einblick über psychotherapeutische Maßnahmen der **Integrativen Gestalttherapie**, welche Sie gewinnbringend in Ihren Alltag einfließen lassen können.

**„Tu deinem Leib etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.“** (Teresa von Ávila)

**Um Anmeldung wird gebeten!**

**Fr, 09.02.2018, 15:30- ca. 17:00, Kosten: 36,- pro/Person**

**Bitte bringen sie eine Decke mit!**

**Weitere Angebote in diesem Bereich folgen:**

* Autogenes Training nach Schultz (Freitag, 16.2.2018)
* Progressive Muskelentspannung nach Jacobson (Freitag 23.2.2018)
* Vortrag zum Thema Burn-out Prävention (März 2018)

**Mag. Romana Baschinger - Greul**

Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision

r.baschinger@gmail.com
Tel.: 0650/75 07 22 4