



WEGE ZUR ACHTSAMKEIT

Herzlich willkommen zum Gesundheitsabend im OÖ. Presseclub
Landstraße 31, 1. Stock, 4020 Linz

**MITTWOCH
21. MAI 2014**

RAUM A

- 18:00 - 18:55** **Gerda Atteneder**
Mut zum Leben! Meine Reise auf dem Jakobsweg
-
- 19:00 - 19:55** **Conny Wernitznig**
Neue Perspektiven entwickeln
-
- 20:00 - 20:55** **Michaela Schöny**
Wenn Stress krank macht - Wege aus der inneren Erschöpfung

RAUM B

- Christian Freisleben**
Du bist achtsam - Du bist Improvisation
-
- Marion Weiser**
Meinen inneren Schweinehund nützen
-
- Laya Kirsten Commenda**
Achtsam durch den Tag - Gelassenheit im Alltagstrubel

RAUM D

- Friederike Widholm**
Expedition durch den Gesundheits-Dschungel
-
- Max Kastenhuber**
Der achtsame Blick auf die Ahnen
-
- Angelika Huber**
Komm und fühl dich wohl - spüren und tanken!

RAUM C

- Sissi Kaiser & Tom Beyer**
VitalLabor Nautikuss
- Hoch konzentriertes Reinschnuppern in die heilsame Nutzung der Kraft der Sinne
- In 7 Sinnesstationen eintauchen und neue Perspektiven lustvoll erleben
- Ergebnis: Der eigene Vitalitätsstatus zum mit nach Hause nehmen
- 18:00 - 20:55**

IN DEN BÜROS

- 18:00 - 20:30** **Carola Malzner**
Lebens- und Karrierewege: Impulse für den nächsten Schritt. Einzelcoachings - je ca. 20-25 Min.
- Sonja Frank**
Raus aus dem Stress! Kurzberatungen à 25 Min. zum Kennenlernen von Psychodrama, einer Form von Psychotherapie

IM FOYER

- PGA**
NUAD THAI und Impuls - Strömen Kurzbehandlungen à 25 Min. zum Kennenlernen
- 18:00 - 20:30**

ABSCHLUSS

- Johanna Magdalena Haslinger**
Klangreise
- 21:00 - 21:45**

Alle Workshops und Körperbehandlungen werden bei **FREIEM EINTRITT** angeboten. **ANMELDUNGEN** für den gewünschten Workshop bzw. die Einzelbehandlung bitte beim Infostand in der Lounge.

Mit freundlicher Unterstützung von



Kräuter erleben - Kraft tanken - zur Quelle finden

