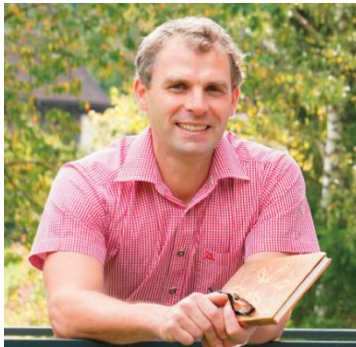


Der Verein vitamin R – Zentrum für Familie, Soziales und Gesundheit und
Mag. Strugl, Wahlpsychologe in freier Praxis laden sehr herzlich ein:

Workshop Mentales Training

Spätestens seit dem Corona-Virus haben wir alle erfahren, dass es hilfreich ist die psychische Gesundheit aktiv zu fördern, um widerstandsfähiger zu sein, wenn der Stress im Außen zunimmt.

Der Alltag hält viele Herausforderungen parat, denen wir gelassener, entspannter und kräftesparender begegnen können. Im Rahmen des Workshops werden in 10 Einheiten wirkungsvolle Techniken aus der Psychologie vorgestellt, deren Wirkung erklärt, praktisch angewendet und geübt werden. Besonders Augenmerk wird darauf gerichtet, dass die Übungen in den Alltag transferiert werden können und jeder Teilnehmer ein für sich passendes und funktionierendes Handwerkzeug für künftige Herausforderungen zur Verfügung hat. Die positiven Wirkungen dieses Programms wurden in zahlreichen Workshops mit Einsatzkräften immer wieder bestätigt und führen zu einer nachhaltigen Zunahme an Lebensqualität und psychischer Widerstandsfähigkeit der Teilnehmer. Im Rahmen des Vortrags „Wie kann die Psychologie Ihren Alltag bereichern?“ am 23.10.2020, wird dieser Workshop und dessen Wirkungen vorgestellt und man kann sich direkt vor Ort anmelden und noch einmal informieren.



Mag. Martin Strugl

Klinischer Psychologe
Gesundheitspsychologe

Termine: Beginn Mi 28.10.2018 (wöchentlicher Rhythmus)

Uhrzeit: 18.30 bis 19.30 Uhr

Ort: Bildungszentrum vitamin R, Mehrzweckraum,
Neue Heimat 24, 9545 Radenthein

Kosten: € 110,- pro Person

(die Beiträge sind zu Workshopbeginn an den Kursleiter zu entrichten)

Für eine verbindliche Teilnahme ist eine Anmeldung bei Mag. Martin Strugl unter
0650/ 633 73 62

oder per E-Mail: strugl@health-connect.at erforderlich.

Der Workshop startet mit 10 Anmeldungen.

**Wir freuen uns auf zahlreiche Teilnahme und spannende Erfahrungen
der TeilnehmerInnen im Rahmen des Workshops!**

Termine, Mentales Training

01	Mi. 28.10.2020, 18:30-19:30	<u>Wo:</u> Bildungszentrum Vitamin R, Mehrzweckraum, Neue Heimat 24 9545 Radenthein
02	Mi. 04.11.2020, 18:30-19:30	
03	Mi. 18.11.2020, 18:30-19:30	
04	Mi. 25.11.2020, 18:30-19:30	
05	Mi. 02.12.2020, 18:30-19:30	
06	Mi. 09.12.2020, 18:30-19:30	
07	Mi. 16.12.2020, 18:30-19:30	
08	Mi. 23.12.2020, 18:30-19:30	
09	Mi. 30.12.2020, 18:30-19:30	
10	Mi. 06.01.2021, 18:30-19:30	