

Workshop ENTSPANNUNGSTRAINING

Inhalt

„Vollkommen ruhig und entspannt!“

In diesem zweistündigen Workshop erfahren und erleben die TeilnehmerInnen mehr dazu, wie man eine Trainingseinheit entspannend beschließen kann.

Die TeilnehmerInnen erhalten dabei Einblicke in einfache Übungen aus dem Qi Gong, die progressive Muskelentspannung nach Jacobsen, geführte Phantasie Reisen, Elemente aus dem Autogenen Training sowie der Meditation.

Der Workshop ist äußerst anwenderorientiert gestaltet, so dass die Inhalte direkt in die Praxis umgesetzt werden können.

Zielgruppe

TrainerInnen, KursleiterInnen und ÜbungsleiterInnen.

Referent

DI (FH) Christoph Stadler

WANN

So. 23.11.2014 von 10:00 – 12:00 Uhr

WO

ASKÖ Sportanlage Brigittenau
1200 Wien, Hopsagasse 5
Kantinengebäude 1. Stock

Anmeldungen

- Online-Anmeldung unter www.wat.at/Ausbildung
- Mittels beiliegendem vollständig ausgefülltem Anmeldeformular über den Postweg, Fax oder Email an: ASKÖ-Landesverband WAT, Engerthstraße 267-269, 1020 Wien, office@wat.at

Weitere Informationen unter 01/804 85 32

Anmeldeschluss: 10.11.2014

Workshop ENTSPANNUNGSTRAINING

Mitzubringen

Bequeme Kleidung, Schreibmaterial

Kosten

€ 20,-

In diesem Betrag sind enthalten: Skripten, Kursgebühren. Der ASKÖ-LV WAT behält sich bei zu geringer Anmeldezahl bis zum Anmeldeschluss eine Kurszusammenlegung bzw. Kursabsage vor.

Mit der erfolgten Einzahlung auf das Konto des ASKÖ-LV WAT wird der Kursplatz in Reihenfolge des Einlangens fixiert.

Konto: ASKÖ-Landesverband WAT
IBAN: AT69 1200 0006 7505 5008
BIC: BKAUATWW
Verwendungszweck: Workshop Entspannung 2014 / Kursnr. 14WS/FBet

Workshop ENTSPANNUNGSTRAINING

Anmeldeformular

Bitte vollständig elektronisch oder in BLOCKSCHRIFT ausfüllen!

Titel, Vorname, Name:

Adresse:

PLZ, Ort:

Tel. Festnetz - Handy

E-Mail:

Geburtsdatum:

Soz.Vers.Nr.:

Verein:

Hinweise

- Der Veranstalter übernimmt keinerlei Haftung gegenüber den Teilnehmern.
- Ich nehme zur Kenntnis, dass meine Anmeldung in der Reihenfolge des Einlangens erfolgt.
- Ich bestätige, dass ich die gesundheitlichen Voraussetzungen für die vollständige Teilnahme am Ausbildungslehrgang mitbringe, meine Grenzen kenne und selbstverantwortlich diese beachte.
- Mit der Anmeldung gebe ich mein Einverständnis, dass ich zu Forschungs- und Evaluierungszwecken von autorisierten Stellen der ASKÖ Bundesorganisation persönlich und direkt kontaktiert werden kann. Die Daten dürfen an Dritte nicht weitergegeben werden.

Unterschrift: