



# KURS- UND SEMINAR- Programm

HERBST 2024 IM MEDICUS



14. September

## Familien- u. Systemaufstellungen

„Das Abenteuer von Aufstellungen besteht darin, unser inneres Bild der Familie oder anderer Systeme ins Bewusstsein zu rufen und so zu verändern, dass die positiven Aspekte sichtbar hervortreten. Das Leben kann wieder als Kraftquelle wahrgenommen werden.“

Samstag 14.09.2024 von 09:30 – ca. 16:30 Uhr

Kosten: AufstellerInnen: 150 Euro, ProtagonistInnen: 30 Euro

INFO & ANMELDUNG: Susanne Lechmann MSc, Tel. 0699 1865 2239  
susanne.lechmann@lebenundlachen.at

19. September

## Schnupper-Achtsamkeitsabend

zum Kennenlernen oder Vertiefen der Achtsamkeitspraxis

Termine: Donnerstag 19.09. und 3.10. jeweils von 18:30 - 20:00 Uhr

28 Euro pro Abend, einzeln oder gemeinsam buchbar

INFO & ANMELDUNG: MMag. Astrid Pesendorfer, Tel. 0664 8218896  
astrid@achtsamkeit-entdecken.at

23. September

## YOGA & KLANG - für Körper & Seele

Yoga-Kurse für Brustkrebspatientinnen

jeweils Montag von 14:30 – 15:45 Uhr

Termine 23.09., 30.09., 07.10., 14.10., 21.10., 28.10., 04.11., 11.11., 18.11. und 02.12.2024

Einzelinheit in Präsenz und Online nach Vereinbarung möglich. Pro Einheit 20 Euro

Der Kurs findet als offene Einheit ab 3 Teilnehmerinnen statt, bitte geben Sie Ihre Teilnahme bis jeweils Montag 10:00 Uhr per SMS bekannt. Ich freue mich auf Sie.

INFORMATION & ANMELDUNG: Christa Havlik, info@yogajetztleben.at, Tel. 0680-2308956

23. September

## Ganzheitliches Atem-Yoga

Sanftes Yoga für Anfänger und Fortgeschrittene

jeweils Montag 16:45 - 18:00 Uhr

Termine 23.09., 30.09., 14.10., 21.10., 28.10., 04.11., 11.11., 18.11. und 02.12.2024

„8-er Block plus“: Euro 200.- á 75 Minuten: wähle aus 10 Terminen deine passenden aus.

SVS-Gesundheitsrunderter möglich

INFORMATION & ANMELDUNG: Christa Havlik info@yogajetztleben.at, Tel. 0680-2308956

KURS- U. SEMINARPROGRAMM ABRUFBAR AUF UNSERER  
WEBSITE, UNTER DEM MENÜPUNKT PRÄVENTION

[www.gesundheitszentrum-medicus.at](http://www.gesundheitszentrum-medicus.at)





# KURS- UND SEMINAR- Programm

HERBST 2024 IM MEDICUS



03. Oktober

## Schnupper-Achtsamkeitsabend

zum Kennenlernen oder Vertiefen der Achtsamkeitspraxis

Termine: Donnerstag 19.09. und 3.10. jeweils von 18:30 - 20:00 Uhr

28 Euro pro Abend, einzeln oder gemeinsam buchbar

INFO & ANMELDUNG: MMag. Astrid Pesendorfer, Tel. 0664 8218896

astrid@achtsamkeit-entdecken.at

04. Oktober

## Selbsterfahrungsseminar

Integration früher Erfahrungen. „In einer Kleingruppe kannst du wichtige Situationen deiner Embryonalzeit, Geburt und frühen Säuglingszeit noch einmal selbstbestimmt, langsam und sicher durchleben. Belastende Momente können transformiert werden, sodass du neue Lebenskraft und Selbstvertrauen gewinnst.“

Start: Freitag 04.10. um 17 Uhr, Ende: Sonntag, 06.10.2024 um ca. 16 Uhr

Kostenbeitrag: 420 Euro

INFORMATION & ANMELDUNG: Julia Eigner, info@rund-um-geborgen.at

10. Oktober

## Achtsamkeitstraining (MBSR)

Stressbewältigung durch Achtsamkeit

jeweils Donnerstagabend von 18:00 - 20:30 Uhr

10.10., 24.10., (31.10. kein Termin), 7.11., (14.11. kein Termin), 21.11., 28.11., 5.12., 12.12.

Plus Tag der Achtsamkeit am Sonntag, 24.11. von 10:00 - 17.00 Uhr

Kurskosten: 410 Euro inkl. telefonischem Vorgespräch und Kursmaterial

INFO & ANMELDUNG: Frau MMag. Astrid Pesendorfer, Tel. 0664 8218896,

astrid@achtsamkeit-entdecken.at

30. November

## Familien- und Systemaufstellungen

„Das Abenteuer von Aufstellungen besteht darin, unser inneres Bild der Familie oder anderer Systeme ins Bewusstsein zu rufen und so zu verändern, dass die positiven Aspekte sichtbar hervortreten. Das Leben kann wieder als Kraftquelle wahrgenommen werden.“

Samstag 14.09.2024 von 09:30 – ca. 16:30 Uhr

Kosten: AufstellerInnen: 150 Euro, ProtagonistInnen: 30 Euro

INFO & ANMELDUNG: Susanne Lechmann MSc, Tel. 0699 1865 2239,

susanne.lechmann@lebenundlachen.at



KURS- U. SEMINARPROGRAMM ABRUFBAR AUF UNSERER  
WEBSITE, UNTER DEM MENÜPUNKT PRÄVENTION

[www.gesundheitszentrum-medicus.at](http://www.gesundheitszentrum-medicus.at)