

# Seminarprogramm FRÜHJAHR 2019

## BEWEGTE HERZENSMEDIATION



Durch ganz einfache meditative Bewegungen finden Sie Entspannung und kommen zur Ruhe. Der Alltagsstress fällt ab. Sie treten in Kontakt mit Ihrer inneren Kraftquelle und schöpfen daraus neue Energie, Kraft, Trost und Mut. Die bewegte, wohlthuende Herzmeditation schenkt dem Körper, Geist und der Seele eine besondere Auszeit! Keine Vorkenntnisse nötig!

Datum	Uhrzeit	Preis	Preis AK	Ort
DI 05.02.2019	17:30 18:20	10,00 €	9,00 €	VHS Eferding
DO 07.02.2019	17:30 18:30	10,00 €	9,00 €	VHS Sierning
MI 27.02.2019	18:30 19:30	17,00 €	15,30 €	VHS Kirchdorf

## ENERGIE tanken und WOHLBEFINDEN stärken



Sie möchten Ihr Immunsystem stärken? Sich von Stress und belastenden Gefühlen befreien? Ver- und Anspannungen loswerden? Ja? Dann entdecken Sie großartige und einfache ganzheitliche Methoden, um Ihre Energie zu aktivieren und zu stärken - für mehr Lebensfreude und Lebensenergie!

Datum	Uhrzeit	Preis	Preis AK	Ort
SA 02.03.2019	14:00 16:55	28,00 €	25,20 €	VHS Vöcklabruck
DI 05.03.2019	18:30 21:25	28,00 €	25,20 €	VHS Vorchdorf
DO 14.03.2019	18:30 21:25	28,00 €	25,20 €	VHS Windischgarsten
MI 03.04.2019	18:30 21:25	28,00 €	25,20 €	VHS Kirchdorf
DO 04.04.2019	18:30 21:25	28,00 €	25,20 €	VHS Gunskirchen
DI 09.04.2019	18:30 21:30	28,00 €	25,20 €	VHS Pettenbach
FR 12.04.2019	18:30 21:00	28,00 €	25,20 €	VHS Ried/Innkreis
MI 08.05.2019	18:45 21:30	28,00 €	25,20 €	VHS Eferding

## GEWALTFREIE KOMMUNIKATION



Entdecken Sie das Geheimnis der gewaltfreien Kommunikation für mehr Vertrauen und Freude am Leben. Gewaltfreie Kommunikation dient zur friedlichen Konfliktlösung im persönlichen als auch beruflichen Bereich, um wertschätzende Beziehungen zu entwickeln, die mehr Kooperation und gemeinsame Kreativität im Zusammenleben ermöglichen.

Datum	Uhrzeit	Preis	Preis AK	Ort
FR 01.02.2019	19:00 21:30	24,50 €	22,05 €	VHS Eferding
FR 01.03.2019	15:00 17:30	28,00 €	25,20 €	VHS Ried/Innkreis
SA 30.03.2019	10:00 12:30	24,00 €	21,60 €	VHS Vöcklabruck

## GRENZEN SETZEN ohne Schuldgefühle



Sich behaupten und auch einmal NEIN sagen, heißt Grenzen setzen, ohne dabei andere zu verletzen. In diesem Kurs aktivieren wir Ihr Selbstbehauptungstalent und steigern Ihre Eigenkompetenzen

Datum	Uhrzeit	Preis	Preis AK	Ort
FR 01.02.2019	16:00 18:30	24,50 €	22,05 €	VHS Eferding
DI 02.04.2019	18:30 21:00	25,00 €	22,50 €	VHS Pettenbach

## „HÖR AUF DEINE STIMME“ Intuitionstraining



Diese Fähigkeit des Menschen, über sein Bauchgefühl, seine Ahnung, sein Gespür etwas blitzschnell zu erfassen, ist in allen von uns angelegt und kann trainiert und erweitert werden. Intuition ist wie ein Muskel: Je mehr wir ihn benutzen, desto stärker wird er! Ich zeige Ihnen, wie Ihr innerer Kompass Sie auf direktem Wege zum Ziel führt!

Datum	Uhrzeit	Preis	Preis AK	Ort
DI 15.01.2019	18:30 21:00	25,00 €	22,50 €	VHS Pettenbach (Folgekurs)
MI 23.01.2019	19:00 21:30	24,00 €	21,60 €	VHS Marchtrenk
DO 31.01.2019	18:30 21:00	24,00 €	21,60 €	VHS Schörfing
DI 05.02.2019	18:45 21:15	24,50 €	22,05 €	VHS Eferding
DO 07.02.2019	19:00 20:30	15,00 €	13,50 €	VHS Sierning
MO 11.02.2019	18:30 21:00	24,00 €	21,60 €	VHS Gunskirchen
MO 25.02.2019	18:30 21:00	29,00 €	26,10 €	VHS Gmunden
DI 12.03.2019	18:30 21:00	25,00 €	22,50 €	VHS Pettenbach
MI 13.03.2019	18:50 21:20	24,50 €	22,05 €	VHS Traun
SA 16.03.2019	09:30 12:00	24,00 €	21,60 €	VHS Ottensheim
SA 30.03.2019	13:30 16:00	24,00 €	21,60 €	VHS Vöcklabruck (Folgekurs)
FR 12.04.2019	15:15 17:45	26,00 €	23,40 €	VHS Ried/Innkreis
DI 14.05.2019	18:30 21:00	24,50 €	22,05 €	VHS Traun (Folgekurs)

## KÖRPERSPRACHE und Ihre Geheimnisse



Nicht nur Ihr Gesicht sagt mehr als tausend Worte, sondern auch Ihr ganzer Körper! Entdecken Sie, was Ihr Gesicht und Ihr Körper verrät. Nützen Sie nonverbale Kommunikationssignale für Ihren Erfolg. Weg von der Mittelmäßigkeit - hin zur Individualität!

Datum	Uhrzeit	Preis	Preis AK	Ort
DI 29.01.2019	18:00 21:20	33,00 €	29,70 €	VHS Gmunden
FR 08.02.2019	18:00 21:20	33,00 €	29,70 €	VHS Vorchdorf
MI 13.02.2019	18:00 21:20	33,00 €	29,70 €	VHS Sierning
SA 16.02.2019	13:00 16:20	35,00 €	31,50 €	VHS Steyregg
MO 18.02.2019	18:00 21:20	32,00 €	28,80 €	VHS Eferding
FR 01.03.2019	18:00 21:30	32,00 €	28,80 €	VHS Ried/Innkreis
SA 02.03.2019	10:00 13:20	32,00 €	28,80 €	VHS Vöcklabruck
SA 16.03.2019	13:00 16:20	28,00 €	25,20 €	VHS Puchenu
DI 26.03.2019	18:30 21:00	25,00 €	22,50 €	VHS Pettenbach
DO 28.03.2019	18:00 21:20	32,00 €	28,80 €	VHS Traun
DI 23.04.2019	18:30 21:00	25,00 €	22,50 €	VHS Pettenbach (Folgekurs)
MI 24.04.2019	18:00 21:20	32,00 €	28,80 €	VHS Traun (Folgekurs)
DO 16.05.2019	18:00 21:20	26,00 €	23,40 €	VHS Marchtrenk

## MOBBING „Wie kann ich mir helfen?“



Mobbing ist ein Thema, das wirklich jeden treffen kann. Was versteht man darunter, welche Auswirkung kann Mobbing haben? Was kann man tun, wenn man selbst zum Mobbing-Opfer geworden ist? Antworten darauf erhalten Sie beim Vortrag.

Datum	Uhrzeit	Preis	Preis AK	Ort
MI 23.01.2019	17:20 18:24	16,00 €	14,40 €	VHS Marchtrenk
MI 08.05.2019	17:15 18:05	10,00 €	9,00 €	VHS Eferding

## MEINEM TIER HELFEN



**Vortrag** für alle Tierhalter und Tierfreunde, in dem die Teilnehmer/-innen erfahren, wie sie die Gesundheit ihrer Tiere alternativ zur Schulmedizin stärken können. Wie sie Stress bei Tieren abbauen und dadurch das Wohlergehen Ihrer Tiere fördern. Die Teilnehmer/-innen erhalten viele praktische Tipps.

Datum	Uhrzeit	Preis	Preis AK	Ort
MI 16.01.2019	17:30 18:45	12,00 €	10,80 €	VHS Eferding
DO 28.02.2019	17:30 18:20	10,00 €	9,00 €	VHS Vöcklabruck
MI 27.03.2019	17:30 18:30	10,00 €	9,00 €	VHS Neuzeug

**Seminar** Sie erlernen sanfte und wirkungsvolle Methoden, um das Wohlbefinden und die Selbstheilungskräfte bei Ihrem tierischen Freund zu steigern. Das Erlernete kann sofort in der Praxis eingesetzt werden.

Datum	Uhrzeit	Preis inkl. Skript	Ort
FR 19.04.2019			Hundeladen Ottensheim

## TIERKOMMUNIKATION „Do it yourself“!



Für alle Tierliebhaber und Tierbesitzer. Schnuppern Sie hinein in die Tierkommunikation. In diesem Workshop erfahren Sie, wie Sie mittels einfachen Übungen Ihre Fähigkeit mit Tieren zu kommunizieren trainieren können. Bitte zum Kurs keine Tiere mitnehmen!

Datum	Uhrzeit	Preis	Preis AK	Ort
MI 16.01.2019	19:15 21:25	24,50 €	22,05 €	VHS Eferding (Folgekurs)
DI 22.01.2019	18:30 21:00	24,50 €	22,50 €	VHS Traun (Folgekurs)
SA 16.02.2019	09:30 12:00	30,00 €	27,00 €	VHS Steyregg
DO 28.02.2019	19:00 21:30	24,00 €	21,60 €	VHS Vöcklabruck
MI 06.03.2019	19:00 21:30	24,50 €	22,05 €	VHS Steyr
DI 19.03.2019	18:30 21:00	25,00 €	22,50 €	VHS Pettenbach
DO 21.03.2019	18:30 21:00	24,50 €	22,05 €	VHS Traun
MI 27.03.2019	19:00 21:30	24,50 €	22,05 €	VHS Neuzeug
DO 25.04.2019	18:30 21:00	24,50 €	22,05 €	VHS Traun (Folgekurs)

**Anmeldungen bei den jeweiligen VHS-Stellen!**

Nähere Informationen unter:

[www.seelenblick.org](http://www.seelenblick.org)