

Veranstaltungen in der Rost-Scheune, Färbergasse 28 in 96052 Bamberg

| Thema | Dauer | Uhrzeit | Datum 2020 |
|--|-------|-----------------|---------------|
| „Auf Sicht fahren“ – Strategien für den Umgang mit Ungewissheit | 1 Tag | 09:00 – 16:00 h | 26.09. |
| Kein Stress mit dem Stress! Stress-Bewältigungskompetenz und BurnoutPrävention | 1 Tag | 09:00 – 16:00 h | 10.10. |
| Resilienz – Psychische Stärken stärken. Vom guten Umgang mit sich selbst | 1 Tag | 09:00 – 16:00 h | 21.11. |
| Generation 55 plus – Lust auf's Älterwerden? Gesund, zufrieden und gelassen älter werden (nicht nur) im Betrieb | 1 Tag | 09:00 – 16:00 h | 07.11. |
| Guter Schlaf – guter Tag! Gesunde Energie und psychische Kraft tanken mit erholsamem Schlaf | 2 h | 17:00 – 19:00 h | 18.09. |
| Entspannen und zur Ruhe kommen: Progressive Muskelentspannung, Phantasie Reisen, Achtsamkeitsmeditation – Welche Methode ist die richtige für mich? | 2 h | 15:00 – 17:00 h | 17.10. |
| In Planung ab Jahresbeginn 2021 Termine können sich noch ändern | | | 2021 |
| Die Tage werden wieder länger: Einstimmung auf das neue Jahr – offen sein für Neues und Bewährtes wertschätzen | 1 Tag | 09:00 – 16:00 | 30.01.2021 |
| Schmerz lass nach! Schmerzlinderung mit Hypnose in der Gruppe | 2,5 h | 15:00 – 17:30 h | 13.03.2021 |
| Endlich rauchfrei! Raucherentwöhnung mit Hypnose | 2,5 h | 15:00 – 17:30 h | 16.04.2021 |
| Mein Wunschgewicht: Gewichtsreduktion mit Hypnose | 2,5 h | 15:00 – 17:30 h | 05.06.2021 |
| Gut ein- und durchschlafen mit Hypnose | 2,5 h | 15:00 – 17:30 h | 26.06.2021 |

**Detaillierte Informationen zu den einzelnen Workshops
in der Bamberger Rost-Scheune hier in Kürze**