



TUNiversum

**Unsere Zukunft hängt davon ab,
was wir heute tun.**

Die vierteilige Workshopreihe ist für all jene, die gerade jetzt in dieser fordernden Zeit, ihre eigene Resilienz stärken möchten. Das steigert das eigene Wohlbefinden, das der Mitmenschen und ist somit ein zukunftsstärkender Beitrag für die Gesellschaft.

Wir leben in einem TUNiversum.

Unser Gehirn kann zukunftsbezogene Ideen entwickeln. Die Forschung zeigt, dass Gestaltungsmotivation, Vertrauen und Zuversicht das innovative Zukunftsdenken fördern, während starke Zukunftsängste die Kreativität blockieren. Wir können also etwas tun!

***Und plötzlich weißt Du, es ist Zeit, etwas Neues zu beginnen
und dem Zauber des Anfangs zu vertrauen.“***

Meister Eckhart

INHALTE

- ♥ Die Welt und wir selbst im Wandel, was braucht unsere Zukunft?
- ♥ Mut zur Veränderung
- ♥ Selbstfürsorge, Selbststärkung, Selbstverantwortung, Selbstvertrauen
- ♥ Lebensfreude durch Achtsamkeit in der Natur
- ♥ Stärkung der eigenen Resilienz und des individuellen Wohlbefindens
- ♥ Entdecken von verborgenen Potenzialen
- ♥ Den Wandel gestalten, persönliche Ressourcen
- ♥ Ideen-Atelier

TERMINE

1. **Workshop:** 17. 2. von 9:00 - 17:00 Uhr
2. **Workshop:** 16. 3. von 9:00 - 17:00 Uhr
3. **Workshop:** 20. 4. von 9:00 - 17:00 Uhr
4. **Workshop:** 25. 5 von 9:00 - 17:00 Uhr
und 26. 5. von 9:00 - 13:00 Uhr

1.Workshop: 17.2. 2024 von 9.00 bis 17 Uhr

Veränderung und Wandlungszeiten

Veränderung gehören zum Leben

Die Welt und wir selbst im Wandel, was braucht unsere Zukunft?

Die Herausforderungen dieser Zeit und meine Ressourcen

Entdecken von Ressourcen und verborgenen Potenzialen

2.Workshop: 16.3. 2024 von 9.00 bis 17 Uhr

Mut zur Veränderung

Ich bin, was ich von mir denke und die Auswirkungen auf mein ganzes Sein.

Was möchte ich verändern?

Glaubenssätze, Sinnerfahrungen, Glücksquellen,

„Mut zum Mitnehmen“

3.Workshop: 20.4. 2024 von 9.00 bis 17 Uhr

Vertrauen und Zuversicht

Stärkung der eigenen Resilienz und des individuellen Wohlbefindens

Selbstfürsorge, Selbststärkung, Selbstverantwortung, Selbstvertrauen

Lebensfreude durch Achtsamkeit in der Natur

4. Workshop: 25.5. von 9.00 bis 17 Uhr und 26.5.2024 von 9 bis 13.00 Uhr

TUNiversum – Ideen Atelier!

Den Wandel gestalten und persönliche Ressourcen, Ermutigung und Unterstützung mit kreativen Methoden und Materialien, Improtheater

KOSTEN: gefördert durch das BMSGPK

€ 340 für alle Workshop

jeweils €85 für 1./2./3. Workshop


€100 für den 4. Workshop

Inkl. Unterlagen, Materialien, Kaffee&Kuchen zum Ankommen

Ermäßigungen für Geringverdiener*innen, bitte anfragen!

JETZT. HIER. SEIN.

Im GPZ Gemeinde-Pfarr-Zentrum
8301 Laßnitzhöhe, Miglitzpromenade 8
Weiterbildungsgebühr
€ 340,00 (gefördert durch das BMSGPK)
inkl. Unterlagen, Kaffee&Kuchen beim Ankommen
Ermäßigung für Geringverdiener/innen möglich!

 Bundesministerium
Soziales, Gesundheit, Pflege
und Konsumentenschutz

TRAINERINNEN

Nikole Diebald, Physiotherapeutin und Craniosacraltherapie
Birgit Fuchs, Schauspielerin, zertifizierte Yogalehrerin
Ernie Fuchs, Lebens- und Sozialberaterin, Sozialpädagogin
Katrin Fuchs, Pädagogin, Gesundheits- und Sozialmanagement, Kinderyogalehrerin
Dr. Judith Hacker, Wahlärztin für Allgemeinmedizin, Akupunktur und Bachblütenberatung
Karin Kolar, Kreativtrainerin und zertifizierte Waldpädagogin

Als multiprofessionelles Team entwickeln wir lebendige und neuartige Bildungsangebote, die sich an alle Generationen richten.

Wir stehen für ganzheitlich gesundheitsfördernde Weiterbildung, die einen Mehrwert für unsere Gesellschaft hat.

Bildung ist für uns nicht nur das Teilen von Wissen - die Stärkung der Resilienz und die Herzensbildung sind die Grundlage für eine Atmosphäre des Wohlbefindens.

Wir arbeiten...

- ♥ mit dem Fokus auf Stärken und vorhandene Ressourcen.
- ♥ mit neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen.
- ♥ potentialentfaltend.
- ♥ mit kreativen Methoden und allen Sinnen.

**Was vor uns liegt und was hinter uns liegt,
sind Kleinigkeiten im Vergleich zu dem, was in uns liegt.
Und wenn wir das, was in uns liegt nach außen in die Welt tragen,
geschehen Wunder.**

Henry David Thorea

Kontakt
www.styriak.at
office@styriak.at
0664/43 72 098