



„Wellnesstag für Körper, Geist und Seele“

am

Samstag, 12.11.2016

von 9.30 – 17.30 Uhr

im Hotel „Das Tegernsee“ am Tegernsee



„Wellnesstag für Körper, Geist und Seele“

In der heutigen Zeit eine Balance zwischen "Leistung" und "Regeneration" zu finden und zu halten und seine "eigene Mitte" zu leben ist in vieler Hinsicht - privat, beruflich und gesellschaftlich - eine Herausforderung.

Um körperlich fit zu sein, unternehmen wir meist einiges mit Sport, Bewegung, Fitneßstudio usw. und das ist auch gut so, denn es ist einer der wesentlichen Schritte, gesund zu werden und zu bleiben.

Genauso wichtig wie Sport ist jedoch auch, dem Geist Inspiration und Erholung zu gönnen, um Kraft zu tanken, sich zu regenerieren und neue Impulse für das Leben zu erhalten.

Denn nur wenn das innere Gleichgewicht vorhanden ist, Sie Ihre harmonische Mitte kennen und leben und Sie zulassen, dass nach der täglichen "Leistung" auch Erholung kommen darf - körperlich wie geistig - stellen Sie weitgehend sicher, dass Sie gesund bleiben, allen Anforderungen gerecht werden können, die richtige Balance zwischen Energie und Entspannung finden und das Leben weiterhin genießen können.

Da wir es jedoch meist besser verstehen, "zu denken" als auch die Gedanken mal fliegen zu lassen und den Geist zur Ruhe kommen und die Seele baumeln zu lassen, ist es zunächst hilfreich, bestimmte Denkmuster zu hinterfragen und zu verstehen, um sie anzunehmen und verändern zu können.

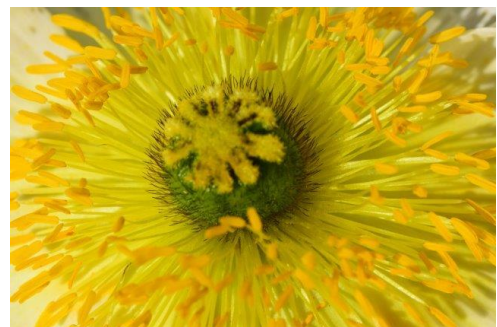
Nehmen Sie sich Zeit für sich und schöpfen Sie an unserem "Wellnesstag für Körper, Geist und Seele" wieder Kraft und Energie. Genießen Sie, zu spüren, was Regeneration und innerer Frieden bedeuten kann. Lernen Sie Ihre persönlichen Ressourcen kennen, oder auch die Muster, welche Sie gehäuft in Situationen der Überforderung bringen, um diese zukünftig zu vermeiden.

Trauen Sie sich zu, Ihre Energien zu mobilisieren, die "Reservetanks" aufzufüllen und nutzen Sie gleichzeitig die Chance, zu überprüfen, was sich in Ihrem Leben verändern kann und sollte, damit Sie wieder glücklich, zufrieden und entspannt das Leben voller Energie und Entspannung genießen!

Dieser "Wellnesstag für Körper, Geist und Seele" kann Ihnen helfen, zur Ruhe zu kommen, Ihre Energie zu spüren, Einklang und Harmonie mit sich zuzulassen und inneren Frieden und Gelassenheit zu erleben.

Hierfür kommen u.a. verschiedene Themen und Methoden aus den Bereichen der Transaktionsanalyse, Focusingtherapie, Krisenintervention, Meditation, Shaolin-Techniken und Hypnose zum Einsatz:

- Wahrnehmungs- und Atemübung
- Kommunikationsmodelle
- Verschiedene Ebenen: „Eltern-
Erwachsenen-Kind-Ich“
- Muskelentspannungstechniken
- „Was treibt uns an im Leben“? inkl.
Selbsttest und Auswertung
- Meditationsreise
- Entspannungshypnose o.ä.



Termin: **Samstag, 12.11.2016 von 09.30 – 17.30 Uhr**

Ort: **4★ Superior-Hotel „Das Tegernsee“** (Tagungs- und Wellnesshotel)
Neureuthstraße 23, 83684 Tegernsee, Tel. 08022/182-0

Abruf-Zimmerkontingent lautet auf „Fortbildungsinstitut Starnberger See“, Einzelzimmer pro Nacht ab € 169,-; Doppelzimmer pro Nacht ab € 269,-; die Preise sind inkl. reichhaltigem Frühstücksbuffet

Kosten: **Euro 330,- zzgl. der gesetzlichen Mehrwertsteuer**

In diesen Kosten ist enthalten:
Seminarunterlagen, Konferenzgetränke, Kaffeepausen mit Obst, Kuchen, Snacks u.a., 3-Gang-Lunchmenü

Referenten:

Dr. med. Claudia Pollerer



hat sich 1995 mit ihrer eigenen Praxis in Berg am Starnberger See niedergelassen und arbeitet als Ärztin überwiegend mit einer Kombination aus Naturheilkunde, Schulmedizin und Psychotherapie, um dem ganzheitlichen therapeutischen Ansatz gerecht zu werden und die Einheit von „Körper, Geist und Seele“ zu betrachten.

Neben der Schulmedizin ermöglichen Elemente der Klassischen Homöopathie, Akupunktur, Phytotherapie, Gesprächs- und Focusingtherapie, Transaktionsanalyse, Hypnose, Psychotraumatologie sowie Chiropraktik, Schmerztherapie und Präventionsmedizin ein breites Diagnose- und Behandlungsspektrum.

Ehrenamtlich war sie im Bereich der Krisenintervention des BRK viele Jahre als ärztliche Leiterin tätig und begleitet weiterhin als Fachreferentin mitunter die Kriseninterventions-Ausbildung.

Dieter Kagerer



ist seit seiner Jugend ehrenamtlich engagiert: Bei der Freiwilligen Feuerwehr in Geretsried, beim BRK als Erste Hilfe-Ausbilder, bei der Wasserwacht als aktives Mitglied und ehemaliger Rettungs- und Bergungstaucher sowie bei der Krisenintervention als Ausbilder.

Hauptberuflich ist er als Dipl. Ing. sowie EOQ-Auditor tätig und auch hier als Dozent häufig und gerne gefragt. Seine lebendige Art zu referieren macht es dem Zuhörer leicht, mitzudenken und mitzumachen.

Sein großes Interesse an medizinischen und psychologischen Fachgebieten erstreckt sich weiter bis zu Hypnose, worin er ebenfalls eine Ausbildung absolviert hat. Seine ruhige und angenehme Art mit Menschen umzugehen, kommt ihm hier zugute.

Anmeldung: per Fax: 08171/911 65 44
per Mail: fortbildungsinstitut@pollerer.de

Hiermit melde ich mich verbindlich zum Seminar
„Wellnesstag für Körper, Geist und Seele“ am 12.11.2016
am Tegernsee an

Nachname: _____
Vorname: _____
Strasse: _____
Ort: _____
Telefon: _____
Fax: _____
Mobilnummer: _____
E-Mail: _____
Datum, Unterschrift: _____

Nach erfolgreicher Anmeldung erhalten Sie eine Anmeldebestätigung/ Rechnung.

Begrenzte Teilnehmerzahl!



Fortbildungsinstitut Starnberger See
Dr. med. Claudia Pollerer
Lindenstraße 3a
D-82541 Münsing

phone +49 (0)8171 / 911 65 – 42
fax +49 (0)8171 / 911 65 – 44
mobile +49 (0)172 / 803 66 22
e-mail fortbildungsinstitut@pollerer.de
www.fortbildungsinstitut-starnberger-see.de