



Zentrum für
Arbeitspsychologie und
Gesundheitsprävention

Mag. Dr. Elisabeth Unterweger
info@die-psychologin.net
+43 (0) 676 707 35 05

Seminarbuchung:
+43 676 707 35 05

Der „Griff“ nach der Kraft der Sonne

Glück ist lernbar mit wissenschaftlichen Erkenntnissen aus der positiven
Psychologie

Selbsterfahrungsseminar

„Werte kann man nicht lehren, sondern nur vorleben.“ (Viktor Frankel)

Die Themen zu einem glücklichen, erfüllten Leben beschäftigen Menschen schon seit Jahrhunderten. Philosophen wie Aristoteles, Demokrit, Platon u. v. m. setzten sich mit diesen Themen auseinander und hinterließen uns wertvolles Gedankengut. Die positive Psychologie, die von Abraham Maslow geprägt und durch Martin Seligman Mittelpunkt aktueller Forschungen wurde liefert uns viele gewinnbringende Erkenntnisse auf diesem Weg, wie z. B. das Prinzip der Selbstaktualisierung.

„Beständiger Umgang mit Geringwertigkeiten vermehrt die Anlage zur Schlechtigkeit.“ (Demokrit)

Dr. Elisabeth Unterweger (Klinische- u. Gesundheitspsychologin; Arbeits- u. Organisationspsychologin) und ihr Team unterstützen Sie dabei:

- **Persönliche Stärken anzuerkennen und wertzuschätzen**
- **Schwächen zuzulassen und in die Gesamtheit der Persönlichkeit zu integrieren**
- **Die Stimmigkeit zwischen Gedanken, Gefühle und Handlungen zu erkennen**
- **Motivation und Leistungsfähigkeit zu wecken**
- **Widerstandskraft und Resilienz zu erhöhen**
- **von den Erfahrungen Anderer zu profitieren**

“Ein Beispiel zu geben ist nicht die wichtigste Art, wie man andere beeinflusst. Es ist die einzige.”(Albert Schweitzer)

Der „Griff “ nach der Kraft der Sonne – DAS PROGRAMM

Eine gelungene Kombination aus Wissensvermittlung, ergebnisorientierten Erfahrungen wie z. B. Achtsamkeitsübungen, körperliche und geistige Entspannung, Reflexion und Biofeedback, wird Sie aufladen und mit neuen Einsichten und Vorhaben in Ihrem Alltag stärken.

Wann: 25. – 28. April 2017 und 3. – 6. Okt. 20

Wo: Kroatien/Crikvenica im Hotel Kvarner Palace

Inhalte:

- **Das Glücksbarometer**
- **Glück ist lernbar**
- **Steuerung unserer Gehirnleistung**
- **Die Wirkung positiver Stimmung**
- **Resilienz Erhöhung**
- **Eigenschaften der „ Glückspilze “**
- **Die Macht innerer Bilder/Stimmen**
- **Förderliches zum Glücksempfinden**
- **Bewusstes Wohlfühlen und Genießen**
-

• *“Lachen ist eine körperliche Übung von großem Wert für die Gesundheit.”(Aristoteles)*

Zielgruppe: Alle Menschen die sich eine Auszeit in traumhafter Umgebung am Meer gönnen möchten um Körper und Geist in Einklang zu bringen und die eigene Persönlichkeit zu stärken und weiterzuentwickeln.

Methoden: Kurzinputs, Einzel- Gruppenarbeiten, Demonstrationen, praktische Übungen, geführte Mentalreisen, Biofeedback, wing- wave Coaching

„Ich kenne keinen sicheren Weg zum Erfolg, aber einen sicheren Weg zum Misserfolg : Es allen Recht machen zu wollen“ (Platon)

Ziele:

- **Erkenntnisse der Entstehung von positiver Emotionen und deren Auswirkung**
- **Durchbrechen negativer Denkkreisläufe**
- **Stärkung der eigenen Widerstandskraft**
- **Freie Entscheidung der Gedanken**
- **GLÜCK und ZUFRIEDENHEIT**

Veranstalter: **ZAG** Zentrum, für **A**rbeitspsychologie und **G**esundheitsprävention

Anmeldeschluss: 12 Wochen vor Durchführung, TeilnehmerInnenanzahl: 8 – 14, Einheiten: 18
Dresscode: bequeme Kleidung, Seminarkosten: Euro 540,- + Unterkunft und Verpflegung ab 324,-

Gesamtkosten: ab Euro 864,- Frühbucherrabatt 10% auf die Seminarkosten bis 31.12.2016

Im Hotel Kvarner Palace**** sind Zimmer für die Veranstaltung reserviert, das Team berät Sie gerne unter: <http://www.kvarnerpalace.info> oder unter Tel.:

00385 / 51 / 38 06 00

Einzelzimmer zur Landseite (ca. 17m²), für jeweils 1 Person mit Bad oder Dusche/WC, Radio, Telefon, TV, Safe, Minibar und Klimaanlage.

Genießer-Halbpension mit kalt-warmem Frühstücksbuffet mit Bioecke sowie Abendbuffet mit täglich wechselnden Themen,

2 Gang Lunch Mittagessen, 2 Kaffeepausen/Tag (Kaffee/Tee, Obst) Die Verpflegung beginnt mit der Kaffeepause am Anreisetag und endet mit dem Mittagessen am Abreisetag.

Preise: €324,00 pro Person und Aufenthalt (3 Nächte) im Einzelzimmer/Land (Aufzahlung für Meerblick, Doppelbett

Das Angebot beinhaltet folgende Inklusivleistungen:

*! Begrüßungscocktail und Aktivprogramm wie z.B. Morgengymnastik, Stadtrundgang etc. !
Hausveranstaltungen wie z.B. Live-Musik am Abend, Kvarner Abende etc. ! kostenloses Wlan in der Hotelanlage ! Freie Benützung unserer Wellnessanlage mit Außenpool, Hallenbad,*

Sauna & Dampfbad und Fitnessraum ! Liegen, Sonnenschirme und Strandtücher für die Liegewiese und am Swimmingpool

! Außenparkplatz (unbewacht) ! Ortstaxe ! Gegen Gebühr: Wellnessbehandlungen (Massagen, kosmetische Behandlungen und Physiotherapie)

Weitere Varianten:

*€324,00 pro Person und Aufenthalt (3 Nächte) im Einzelzimmer/Land €180,00 pro Person und Aufenthalt (3 Nächte)
Zuschlag für*

Doppelzimmer zur Einzelbelegung mit Meerblick (ohne Balkon).

*€294,00 pro Person und Aufenthalt (3 Nächte) im Doppelzimmer/Land € 75,00 pro Begleitperson und Tag,
Halbpension, DZ/Land € 75,00 Verlängerungsnacht pro Person/Tag, Halbpension, DZ/Land*

*€339,00 pro Person und Aufenthalt (3 Nächte) im Doppelzimmer/Meer € 90,00 pro Begleitperson und Tag,
Halbpension, DZ/Meer € 90,00 Verlängerungsnacht pro Person/Tag, Halbpension, DZ/Meer*

*€399,00 pro Person und Aufenthalt (3 Nächte) im DZ/Meer/Balkon €110,00 pro Begleitperson und Tag, Halbpension,
DZ/Meer/Balkon €110,00 Verlängerungsnacht pro Person/Tag, Halbpension, DZ/Meer/Balkon*

*Stornokonditionen: Bis 12 Wochen vor Anreise: Kostenlose Stornierung bis 6 Wochen vor Anreise:
50% 4 Wochen bis zur Anreise: 80% der Gesamtkosten*