

## Selbstcoaching mit Logosynthese

<b>Inhalt</b>	Sie reflektieren die Gesundheitsförderung und Selbstfürsorge in Ihrem Alltag. Strategien zur wirksamen Stressbewältigung und Burnout-Prophylaxe werden ausgetauscht. Sie lernen Logosynthese als effiziente Methode zum Selbst-Coaching und der Bewältigung von Belastungen kennen.
<b>Ziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Logosynthese kennen- und selbst anwenden lernen</li><li>• Blockaden identifizieren und lösen</li><li>• Energie mit Worten bewegen</li></ul>
<b>Datum</b>	<b>Samstag, 16. Februar 2019</b>
<b>Dauer</b>	9.30 bis 12.30 Uhr, 14.00 bis 17.30 Uhr (1 Tag)
<b>Ort</b>	Bogn Engiadina Scuol, Via dals Bogns 323, 7550 Scuol
<b>Kosten</b>	240 CHF inkl. Kursunterlagen und Pausenverpflegung
<b>Kursleitung</b>	Mathias Egger, MSc, Fachpsychologe für klinische Psychologie FSP
<b>Anmeldung</b>	Bis 3 Wochen vor dem Kurs unter <a href="mailto:info@mathias-egger.ch">info@mathias-egger.ch</a> oder <a href="http://www.mathias-egger.ch">www.mathias-egger.ch</a>
<b>Teilnehmende</b>	Der Kurs richtet sich für alle Interessierten, welche sich mit den Themen Gesundheit, Stress und Burnout-Prävention auseinandersetzen möchten. Insbesondere richtet sich der Kurs an Fachpersonen im psychosozialen Bereich (Pflege, soziale Arbeit, Psychologie, Medizin, Beratung, Therapie, Pädagogik).
<b>Für Ihre Gesundheit</b>	Kombinieren Sie den Kurs mit einem Wellness-Aufenthalt im Bogn Engiadina oder anderen Attraktionen der Gesundheitsregion Unterengadin! Weitere Infos unter <a href="http://www.mathias-egger.ch">www.mathias-egger.ch</a> .