

# 0580 Meine Selbstfürsorgekompetenz - Mir und meinen Ressourcen auf der Spur

## **Unglaublich, wie interessant du bist. – Wie schön, dass du bereit bist, DIR offen zu begegnen.**

In diesen beiden Seminartagen lernst und erlebst du, was DU präventiv dazu beitragen kannst, gesund zu sein und zu bleiben – vorbereitet auch für schwierige Lebenssituationen. Selbstfürsorgekompetenz ist individuelle Gesundheitsvorsorge auf allen Ebenen – körperlich, psychisch und seelisch. Du öffnest dich und bekommst Zugang zu dir und deinen Ressourcen. Was liegt in deiner Natur? Bist du neugierig? Diese Erstveranstaltung ermöglicht dir ein erstes Einfühlen und Einstimmen auf einen darauffolgenden Lehrgang.

## **Die Zielgruppe:**

Menschen, die offen sind für ihre persönliche Weiterentwicklung und ihre Selbstfürsorgekompetenzen stärken möchten.  
Menschen, die sich mit sich selbst auseinandersetzen möchten – sich der Eigenverantwortung bewusst sind und bereit sind, für sich selbst aktiv zu sein.

## **Die Inhalte:**

In diesen zwei Seminartagen erhältst du Einblick in verschiedene Herangehensweisen:

- Die Säulen der Identität
- Die Arbeit im morphischen Feld
- Achtsame Wahrnehmung – über die Sinne hinaus
- Selbstfürsorge und ihre Facetten
- Entspannung und Atmung

## **Die Ziele:**

- Du wirst dir deiner Ressourcen bewusst und aktivierst sie.
- In dieser reflektierten Innenschau eröffnen sich dir neue Einsichten und Perspektiven.
- Du stärkst deine Selbstkompetenz und übernimmst Verantwortung für deine Selbstfürsorge.
- Auch die Wege der anderen Kursteilnehmer\*innen können inspirieren.

## **Die Trainerinnen:**

### **Seminarleiterin:**

Astrid Reisinger-Nobis

Trainerin, Coach, Dipl. Lebens- und Sozialberaterin, ausgebildet in der systemischen und in der Gestaltberatung, Schwerpunkte: Selbstfürsorgekompetenz, Sinnes- und Wahrnehmungstraining, Kommunikation

### **Begleitet durch:**

- Veronika Grabner, MA MA  
Sängerin und Gesangspädagogin, Dipl. Resilienz- und Achtsamkeitstrainerin



Kursbuchung und weitere Details unter **0580** im WIFI-Kundenportal:

[www.wifi.at/ooe](http://www.wifi.at/ooe)

## 0580 Meine Selbstfürsorgekompetenz - Mir und meinen Ressourcen auf der Spur

