

## Seminarablauf

Stark durch stürmische Zeiten - Kompaktseminar nach §20 SGB V

Tag 1	Tag 2
<b>8.30 Uhr Ankommen</b>	<b>8.30 Uhr Ankommen</b>
<b>8.45 Uhr Seminarbeginn</b>	<b>8.45 Uhr Seminarbeginn</b>
Modul 1: Wofür es sich lohnen kann	Modul 5: Akzeptanz und Selbstfürsorge
<b>Pause</b>	<b>Pause</b>
Vormittagssnack	Vormittagssnack
<b>10.30 Uhr</b>	<b>10.30 Uhr</b>
Modul 2: Stress verstehen - Balance finden	Modul 6: Stärken stärken - Sinn erleben
<b>12.00 Uhr Mittagspause</b>	<b>12.00 Uhr Mittagspause</b>
Verpflegung je nach Seminarort	Verpflegung je nach Seminarort
<b>13.00 Uhr</b>	<b>13.00 Uhr</b>
Modul 3: Positive Perspektiven stärken	Modul 7: Brücken bauen
<b>Pause</b>	<b>Pause</b>
Nachmittagssnack	Nachmittagssnack
<b>bis 16.15 Uhr</b>	<b>bis 16.15 Uhr</b>
Modul 4: Achtsamkeit mit allen Sinnen erfahren	Modul 8: Zukunft positiv gestalten

Situationsbedingte Änderungen vorbehalten!

**Seminarleitung:**

Karin Hoisl-Schmidt

Freiraum Institut GmbH

[karin.hoisl-schmidt@das-freiraum-institut.de](mailto:karin.hoisl-schmidt@das-freiraum-institut.de)

01512-8020743