



Dr. Sita Silvia Sitter



A-2041 Grund 100
Tel: +43(0)2951-2813 Fax: +43(0)2951-2813-10
nexenhof@ayurveda-verein.at ; www.ayurveda-verein.at

Salutogenese und Resilienz

Seminar und Workshop
mit Dr. Sita Silvia Sitter

Salutogenese beschäftigt sich mit Fragen der Entstehung und Erhaltung von Gesundheit. Eine wichtige Rolle dabei spielt auch die Resilienz, unsere psychomentale Widerstandskraft, die Fähigkeit, mit schwierigen Zeiten im Leben zurechtzukommen, indem wir auf persönliche und sozial vermittelte Ressourcen zurückgreifen.

„Mit der Resilienz ist es wie mit dem Glück: Ein bisschen bekommt jeder als Geschenk mit auf den Weg, den Rest, das entscheidende „Mehr“, muss jeder sich selbst erarbeiten.“

(Rampe, Micheline: Der R-Faktor. Das Geheimnis unserer inneren Stärke. München: Knauer 2005, S.19).

SALUTOGENESE

SEMINAR UND WORKSHOP AM **28.9.2018** VON 14.00-18.00 UHR

Im ersten Teil des Workshops werden wir die Begriffe „Gesundheit“ und „Krankheit“ diskutieren und uns dem von Aaron Antonovsky geprägten Salutogenese-Prinzip öffnen.

Wir werden der Frage „Wie entsteht Gesundheit?“ nachgehen, dabei unsere eigenen Ressourcen stärken und Übungen zum Stimmigkeitserleben in allen unseren Lebensdimensionen kennenlernen. Das Vertrauen spielt dabei eine große Rolle. Wie können wir unser Urvertrauen, Selbstvertrauen und Vertrauen in andere Menschen stärken?

RESILIENZ

SEMINAR UND WORKSHOP AM **29.9.2018** VON 10.00-15.00 UHR

Was macht manche Menschen widerstandsfähiger als andere? Nach dem Prinzip der Resilienz können innere Einstellungen und praktische psychische Fertigkeiten dabei helfen, Krisen zu meistern und an ihnen zu wachsen. Die Psychologie spricht von sieben Säulen der Resilienz: Optimismus, Akzeptanz, Selbstwirksamkeit, Lösungsorientiertheit, Verantwortung, Beziehungsgestaltung und Zukunftsorientierung.

Im zweiten Teil werden wir unsere Einstellungen und Erfahrungen dazu diskutieren und praktische Übungen zur Stärkung dieser Qualitäten runden den Workshop ab.

Das Seminar gilt als Vertiefung des medizinischen und ganzheitlichen Verständnisses und kann als Fortbildung für alle ganzheitlich in sich geschlossenen Systeme (wie Ayurveda, Yoga, Shiatsu und Nuad) im Rahmen von 6 Stunden angerechnet werden.

DR. MED. SITA SILVIA SITTER



Therapeutin in eigener Praxis in Wien, Lehrbeauftragte am Universitätssportinstitut Wien, Lehrfähigkeit in mehreren Yogalehrer*innen, Nuad- und Ayurveda-Praktiker*innen Ausbildungen und an der Vitalakademie Wien und Ayurveda Verein Nexenhof

Im Zentrum meiner therapeutischen Arbeit steht der Mensch in seinen bio-psychomental-sozialen Zusammenhängen, also in seiner Ganzheit, ich möchte Körper, Geist und Psyche nicht trennen, und, wenn es passt, fließen alle Ebenen in den therapeutischen Prozess mit ein.

Meine Arbeit ist auch sehr salutogenetisch und Resilienz- und Ressourcen- orientiert, mein Focus liegt auf der Problemlösung und der Stärkung aller Ebenen, die Biographie bekommt natürlich den Raum, den sie braucht.

sita@sita-balance.at

www.sita-balance.at

KOSTEN:

SALUTOGENESE

SEMINAR UND WORKSHOP

28.9.2018 VON 14.00-18.00 UHR

Wo: Bio-Kosmetika & Studio, 1070 Wien, Kirchberggasse 17

Kosten*: € 80,00 für Nichtmitglieder / € 70,00 für Mitglieder / Preisnachlass für ÖBA-Mitglieder: - 10%

RESILIENZ

SEMINAR UND WORKSHOP

29.9.2018 VON 10.00-15.00 UHR

Wo: Bio-Kosmetika & Studio, 1070 Wien, Kirchberggasse 17

Kosten: € 90,00 für Nichtmitglieder / €80,00 für Mitglieder /Preisnachlass für ÖBA-Mitglieder: - 10%

Kosten für beide Seminare: € 160,00 für Nichtmitglieder / € 140,00 für Mitglieder /Preisnachlass für ÖBA-Mitglieder: - 10%

Die Seminare finden ab 10 TeilnehmerInnen statt. Anmeldung per Anmeldeformular.
In den Seminarkosten sind Skripten, erstellt von Dr. Sitter, enthalten.

Anmeldung

per Post oder Email an den Ayurveda Verein Nexenhof:

Ayurveda-Verein Nexenhof, 2041 Grund 100

nexenhof@ayurveda-verein.at

- Ich melde mich verbindlich für den Workshop Salutogenese an.
 Ich melde mich verbindlich für den Workshop Resilienz an.
 Ich melde mich verbindlich für den Workshop Salutogenese und Resilienz an.

Ich bin bereits Vereins-Mitglied

Ich möchte Vereins-Mitglied werden.

Ich möchte kein Vereins-Mitglied werden

Bitte Zutreffendes ankreuzen

Name:	Beruf:
Adresse:	
Telefon:	Geburtsdatum:
E-Mail:	

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Anmeldungen werden so zeitig wie möglich erbeten. Die Rechnung wird per Email geschickt. Bei Rücktritt bis zwei Wochen vor Seminarbeginn erheben wir eine Bearbeitungsgebühr von € 100,00, ab zwei Wochen vor Seminarbeginn wird die halbe Teilnahmegebühr erhoben. Bei Abmeldung ab Seminar/Ausbildungsbeginn ist die gesamte Gebühr zu entrichten. ErsatzteilnehmerInnen können ohne Mehrkosten gestellt werden. Für den Fall, dass wir das Seminar aus wichtigem Grund absagen müssen (z.B. Erkrankung des/der Dozenten/-in, geringe Teilnehmer- Innenzahl), erstatten wir die gesamte Gebühr zurück. Andere Ansprüche können nicht geltend gemacht werden.

Ich erkläre ausdrücklich, dass ich körperlich und geistig in gutem und gesundem Zustand bin und an der Ausbildung in eigener Verantwortung teilnehme. Ich bin mit den Bedingungen vertraut und einverstanden und werde aus eventuellen Folgen keine, wie immer gearteten, Ansprüche ableiten.

Mit der Anmeldung zu unseren Seminaren und Ausbildungen speichern und nutzen wir Ihre angegebenen Daten unter Beachtung geltenden Rechts zum Zweck der Leistungserbringung, ggf. der Fakturierung sowie dazu, Ihnen Informationen über ähnliche Angebote von uns zukommen zu lassen. **Sie können dieser Verwendung jetzt durch Streichung dieses Absatzes oder später jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widersprechen.**

Ich bestätige, die Teilnahmebedingungen gelesen und akzeptiert zu haben:

Unterschrift: _____

Bitte beantworten Sie folgende Fragen für unsere Statistik (die Angaben werden pseudonymisiert und dienen allein internen Evaluierungszwecken):

Haben Sie schon an einem Seminar im Ayurveda-Verein teilgenommen? Ja Nein

Wenn ja, an welchem? _____

Wie sind Sie auf uns aufmerksam geworden?

Bekannte Internet Flyer Zeitung/Radio Annonce Sonstiges