



ANITA PUTSCHER

www.slowsex.at
www.putscher.at

Buchenstraße 14, 4223 Katsdorf
+43 676 74 999 66 - anita@putscher.at

TRAINING - COACHING - LEBENSBERATUNG



Seminare beim OÖ Familienbund 2024 mit Anita Putscher, DLB

Folgende Termine findest du im Programm vom Familienbundzentrum Lichtblick
Tragweinerstr. 29, Pregarten.

Anmeldung auch dort direkt bei:

Fr. Isabella Reichhard-Kern: **0664 82 62 714** fbz.lichtblick@ooe.familienbund.at



Foto: Pixabay.com

Mehr Spaß beim Lernen!

Kreative Lernmethoden

Do. 29.2.2024, 18:30 – 21 Uhr

Ort: Tragweinerstr. 29, Pregarten FBZ (Rotes Kreuz Gebäude)

Wenn Sie als Elternteil oder Pädagogin nach kreativen Methoden suchen, die Sie und Ihr Kind beim Lernen unterstützen, sind Sie bei diesem Impulsabend richtig!

Inhalte:

Irrtümer und Fallen beim hirngerechten Lernen
Rolle der Lernbegleitung, Zeitlicher Rahmen, Umgebung, Hirnnahrung
Was den Kopf frei macht, wenn Focushalten nicht leicht fällt
Bewegungsübungen, LifeKinetik, Neurographik
Wingwavemusik (bilaterale Hämischphärenstimulation)
Erkennen von Grenzen und Lösungen finden



Foto: Anita Putscher

„Des ärgert mi nimma“

Do. 09.4.2024, 18:30 – 21 Uhr

Ort: Tragweinerstr. 29, Pregarten FBZ (Rotes Kreuz Gebäude)

Stressregulierung besonders für Eltern und Menschen in Beziehung.

Sie wollen ärgerlichen Situationen gelassener begegnen? Wie sie durch einfach anwendbare, kreative Methoden mehr und mehr gelassen werden.

Inhalte: Stressauslöser aufspüren und Reaktion im Körper wahrnehmen
 Bewusster Einsatz von Körperhaltung und Gedanken
 Wirksame Methoden die helfen: Atemtechnik, Dynamind und andere einfache Klopf-
 Akupressur-Techniken, Tipps zum Einschlafen
 Blitztechnik aus dem neurographischen Gestalten

Was wir bei beiden Seminaren brauchen:

- 2 Blätter weißes Papier (A4) oder unliniertes Tagebuch
- 1 schwarzen Stift (0,5 mm, bitte nicht dünner)
- 1 schwarzen Stift (Edding 1,5-3 mm)
- Farbstifte
- Wasser zum Trinken



Anita Putscher, DLB
www.putscher.at/anita

Selbständige Persönlichkeits-Trainerin seit 2001
systemischer Coach, Psychosoziale Beraterin, Supervisorin
Expertin Stressmanagement, Beziehungsberatung, NLPt,
Mal- & gestaltungstherapeutisch, systemisch, Neurographik

Foto: Anita Putscher (Wolfgang Lehner)