

EIN WORKSHOP FÜR BETROFFENE VON

POST-COVID & ME/CFS

Körper wahrnehmen – Grenzen setzen – Ressourcen stärken

Dieser Workshop richtet sich an Menschen mit Post-COVID und/oder ME/CFS, die nach einer medizinischen Abklärung ergänzende Ansätze kennenlernen möchten. Er vermittelt einen ersten Einblick in **Neuroplastizität und Brainretraining** und lädt dazu ein, neue Perspektiven für den Umgang mit der Erkrankung zu entdecken. Im Mittelpunkt stehen Selbstfürsorge, Achtsamkeit und ein respektvoller Umgang mit den eigenen Grenzen.



SAMSTAG

19. September 2026



ZEIT

09.00 - 13.00 Uhr



STANDORT

Steinaltgut einfach.gesund.leben.
Anton-Bruckner Straße 2 · 4052 Ansfelden



DAUER

4 Stunden



PREIS PRO PERSON

62,00 Euro

Du bist interessiert,
aber hausgebunden?
Schreib uns!

Hier buchen!





Der Workshop orientiert sich an die Möglichkeiten der Teilnehmenden. Wir respektieren unterschiedliche Belastungsgrenzen.

Inhalte

- Neuroplastizität & Brainretraining verstehen
- Empowerment – die eigenen Bedürfnisse erkennen und vertreten
- Grenzen wahrnehmen und liebevoll setzen
- Umgang mit Emotionen und Stress
- Körperbewusstsein und Selbstwahrnehmung
- Sanfte Atem- und Entspannungsübungen
- Core-Stability-Übungen im individuellen Tempo
- Geführte Meditation

Ruhezonen zum Rückzug

Wertvoller Austausch mit 15 Personen

Nährstoffreicher, histaminarmer Snack

Ruhiger Workshopraum mit Sesseln / Matten

Stefanie Kaltenberger, MSc.



Trainerin für Achtsamkeit & Selbstregulation
ehemalige Post-Covid Betroffene (5 Jahre)
ME/CFS-Kriterien erfüllt
Dipl. Mentaltrainerin & MBSR-Lehrerin
www.mentallogik.at

Melanie Pevny, BSc.



Physiotherapie & Osteopathie
Referentin für Bewegung, Prävention & mentales Wohlbefinden
Trainerin der Psychoneuroimmunologie
www.melaniepevny.com