



Der Preis vom Fleiß

Angebote zum Erholen, Ausruhen und Kraft tanken

Zielgruppen:

- Pflegende Angehörige
- Kinderreiche Alleinerziehende
- Ehrenamtliche HelferInnen
- HospizmitarbeiterInnen
- Erschöpfte Betriebsräte

Das Angebot besteht aus:

Modul 1 „Gesundes Leben“

- Ernährung
- Zeitmanagement
- Bewegen bringt Segen

Modul 2 „Vernetzen statt hetzen“

- Aufbau von unterstützenden Verbindungen
- PC Einführung
- Organisation von Weiterbildung
- Öffentlichkeitsarbeit
- Gesundheitszirkel

Modul 3 „ein starkes Rückrat“

- Anatomie, Physiologie, Krankheitslehre
- Hebetechniken, Lagerung, Transport
- Physiotherapie, Massage, Muskelstärkung, Kondition
- Entspannung

Modul 4 „Resilienz - das Immunsystem der Seele“

- Qigong Dancing
- Atemschule
- Energetische Anwendungen
- Selbstverteidigung

Modul 5 „Umsonst und draussen“

- Kraftplatzsuche
- Die Kräuter des Waldes
- Augenblicke einfangen (Mal- und Photokurs)



Idee , Planung und Koordination

- Gertrud Schröder: Leiterin der Schule für Kampfkunst und Meditation „Friedlicher Drache“ Freiburg/Deutschland, Entwicklung von Gesundheitskonzepten für Körper und Geist
- Thomas Brendel: Klinik für Psychotherapie und Psychosomatik Königslutter/Deutschland
- Lokale ExpertInnen

Ort

- Sperlhof/ Windischgarsten

Kosten (Finanzierungshilfe von Sozial/Wohlfahrtsträgern möglich)

- Honorare für ReferentInnen
- Kost/Logis/Fahrt
- Med/therap. Hilfsmittel
- Evtl Kinderbetreuung

Zeit

- Variante 1
Wochenende Fr. 14 Uhr - Sonntag 14 Uhr
- Variante 2
5 Tage Mo 11 Uhr - Fr 14 Uhr
- Variante 3 (für TeilnehmerInnen aus der Region)
Tagesmodule

Werbung

- Presse, Radio, TV
- Internet
- Flyer
- Kooperationspartner Gemeinde Windischgarsten (best practise, Produktplacement)

Weiterbildung

Es besteht die Möglichkeit zur Ausbildung „Hilfe-zur-Selbsthilfe- TrainerIn“
Die Inhalte werden im Rahmen der Modul- Teilnahme durch begleitende Supervision, Literatur und schriftlich/praktische Prüfungsvorbereitung vermittelt.

Erklärung

„Die Angebote richten sich an Personen, die durch besondere Lebensumstände bzw starkes soziales Engagement erschöpft bzw. krank wurden und dient der Vermeidung chronifizierter Erschöpfungszustände. Die AnbieterInnen verstehen sich nicht als Wellness- TrainerInnen im bekannten Sinn sondern vielmehr als UnterstützerInnen für „Empowerment und Selbstmanagement“.



Gertrud Schröder geb. 1953

Forum für Bildung und Bewegung

Mitverantwortlich für Curriculum, Entwicklung und Ausbildung

„Affektkontrolltraining A.K.T.“ und „Qigong Dancing“

Qualifikationen:

- Ausbildung zu med. kaufm. Assistentin und langjährige Praxis im medizinischen assistiven Bereich
- Ausbildung zur Lehrerin für Taiqiquan, Qigong und Kampfkunst
- Zusatzausbildung im medizinischen Qigong und traditioneller chinesischer Medizin
- Mit-Entwicklung des Ausbildungscurriculums Affektkontrolltraining A.K.T.
- Selbständige Leitung der Schule für Kampfkunst und Meditation (der lebensfreundliche Weg) „Friedlicher Drache“ seit 1987
- Meditationslehrerin seit 1988
- Unterricht für Erwachsene und Kinder
- regelmäßige Übungsgruppen für psychisch kranke Menschen mit therapeutischer Begleitung und Supervision der Einrichtung
- Arbeit mit geistig/körperlich „behinderten“ Menschen
- integrative Projekte
- Mitglied im Netzwerk für Taiji und Qigong, Deutschland
- Ausbilderin für Taiqiquan und Qigong Dancing
- Mit - Entwicklung des Curriculum Affektkontrolltraining A.K.T.
- Referentin im Rahmen der Weiterbildung zum Affektkontrolltrainer A.K.T.
- Referentin an Fachtagungen in medizinischen und therapeutischen Bereichen
- Bundesweite Seminartätigkeit
- Organisation von Fachtagungen, Wochenendlehrgängen mit auswärtigen ReferentInnen
- Begleitung von erzieherischen und therapeutischen Projekten
- Begründerin des Qigong Dancing®, einer Synthese aus dem trad. chin. Qigong, weicher Kampfkunst, freien Bewegungen zur Persönlichkeitsentwicklung
- Ausbilderin von Qigong Dancing® im europäischen Raum
- Seminare in Justiz und Bewährungshilfe Österreich seit 2003
- Leitung für Ausbildung im angewandten Qigong, Österreich im Rahmen der „ressourcen/lösungsorientierten Haltungsschule“