

Der Preis vom Fleiß

Angebote zum Erholen, Ausruhen und Kraft tanken

Zielgruppen:

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

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
- Atemschiule
- Energetische Anwendungen
- Selbstverteidigung

Modul 5 „Umsonst und draussen“

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

Idee , Planung und Koordination

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

Ort

- zu vereinbaren
- Kosten (Finanzierungshilfe von Sozial/Wohlfahrtsträgern möglich)
- Honorare für ReferentInnen
- Kost/Logis/Fahrt
- Med/therap. Hilfsmittel
- evtl. Kinderbetreuung

Zeit

- Variante 1
Wochenende zum Kennenlernen, danach 5 Module Fr. 14 Uhr - Sonntag 14 Uhr
- Variante 2
5 Tage Mo 11 Uhr – Fr 14 Uhr

Werbung und Finanzierung

- Presse, Radio, TV
- Internet
- Flyer
- Kooperationspartner (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“.