

... Mensch in Wandlung

Persönlichkeitsbildung und Literatur haben die Aufgabe, die Menschen auf neue Lebensherausforderungen vorzubereiten. Das Denken in neuen Zeitzonen ist für ein selbstbestimmtes Leben unerlässlich. Wir brauchen ein Bildungssystem, das Menschen die Kompetenz vermittelt, sich laufend neu anzupassen. Dementsprechend bieten wir auch Seminare wie eine Ausbildung zum/zur zertifizierten Mentaltrainer:in oder Resilienztrainer:in in unserem diesjährigen Programm an. Unser Ziel ist es, dass Erwachsenenbildung nicht nebenbei stattfindet, sondern dass es eine ernsthafte Auseinandersetzung mit den Menschen gibt.

Persönlichkeit und
Literatur



Mag.ª phil. Nicole Salsnig

Verantwortliche für die Bereiche
Kreatives Gestalten, Marketing,
Persönlichkeit und Literatur
Tel.: 0316 8050-7102
nicole.salsnig@steiermarkhof.at

FOTO PACHERNEGG



Ing. Johann Baumgartner, MAS

Bildungsreferent im Steiermarkhof,
Tel.: 0316 8050-7191

johann.baumgartner@steiermarkhof.at

CONNY LEITGEB

DIETER BORNEMANN





„Dieses Örtchen war meine erste Bibliothek, meine erste Kreativwerkstatt und mein erstes Bildungszentrum.“

Lorenz Maierhofer

Mein erstes Bildungszentrum

Auszug aus Lorenz Maierhofers Buch: „DER WILDBACHER“

Der holzgraue Brettverschlag, das „Stille Örtchen“ meiner Kindheit, stand abseits vom steingemauerten Bauernhaus. Neun Kinder, geschundene Hände und Kreuzschmerzen charakterisierten die bäuerliche Kargheit der Nachkriegszeit – an jeder Ecke brütete eine tägliche Not.

Aus diesen Niederungen der Alltage ragte der versteckte Sehnsuchtsort, genannt Herzerklo, Abort oder schlicht Scheißhäusl. Rechts an der Innenwand des Klos stand eine oben offene Box aus Holz, eine Schatulle für offensichtlich Wertvolles, für sogenanntes Klopapier.

Obwohl bereits Mitte des 19. Jahrhunderts in den Städten Europas das dafür produzierte Toilettenpapier aufkam, waren wir noch auf zerschnittene Tageszeitungen angewiesen. Mit unserer Art von Klopapier meinten wir, gewiss auch in der modernen Zeit angekommen zu sein. Dies betonend erzählte man sich gerne Geschichten aus Zeiten, in denen Menschen nach der Darmentleerung noch runde Steine, Blätter und Stroh benutzen mussten, wenn sie nicht in einem Bach hockend ihre Hinterpfote mit eiskaltem Wasser reinigen konnten.

Wenn „Zeitungspapier-Bekannte“ am Bauernhof vorfuhren, hielten alle in der Arbeit inne. Große Augen starrten auf das Bedruckte und Bebilderte. Wer lesen konnte, überflog Überschriften, andere versanken mit den Augen in den Bildern. Manchmal gab es auch dünnblättrige Bunkataloge mit seitenweise glücklichen Gesichtern, mit makellosen Körpern und gestyltem Haar – unglaublich! Hin und wieder durften wir in illustrierten Magazinen auch nackte Haut sehen – wahre Gipfelblätter des heimlichen Staunens!

Als ich dem kleinkindlichen "Windel- und Topf-Alter" entwachsen war, wurde auch für mich das Herzerklo relevant. Gerne verweilte ich lang und länger

an diesem mystischen Ort, vor allem, um die Blättchen für meine Kreativzwecke zu selektieren. Die freien Flecken waren gesuchte Gestaltungsflächen für meine stumpfen Stifte mit brüchigen Minen.

Die Blätter waren sparsam zu verwenden – man sollte sie nur kurz vor sich haben, um sie dann rasch hinter sich zu bringen. Natürlich waren die Latest News stets aus der Zeit gefallen und jeder Inhalt nur ein unwirklicher Torso einer Wirklichkeit von damals, von irgendwo und nirgendwo.

Es war jedoch ein Privileg, mit dem Lesestoff gedanklich zu verreisen – Mord- und Todschlag lernte ich kennen, auch Krieg und Sport – es war für mich alles eins, denn alles war in der fragmentierten Wahrnehmung so abstrahiert, dass man mit viel Fantasie Ungeheuerlichkeiten und zugleich auch Traumgeschichten herauslesen konnte. Ich liebte das Weiterdenken der offenen Geschichten, sie beflügelten meine sprachmusikalischen und wortzeichnenden Gedanken, mein Fabulieren mit Tönen, Worten und Bildern.

Ach ja: Im Sommer war es heiß hier und duftintensiv, im Winter fast geruchlos, aber arschkalt. Gerade dieses Örtchen war meine erste Bibliothek, meine erste Kreativwerkstatt und mein erstes Bildungszentrum.

L. Maierhofer (2024)

Auszug aus Lorenz Maierhofers Buch: „DER WILDBACHER“ – 3/8 Autobiografie zwischen Schilcherwein und nacktem Wasser



August Schmölzer

Buchpräsentation

Fr., 04. Okt 2024, 19:00 Uhr

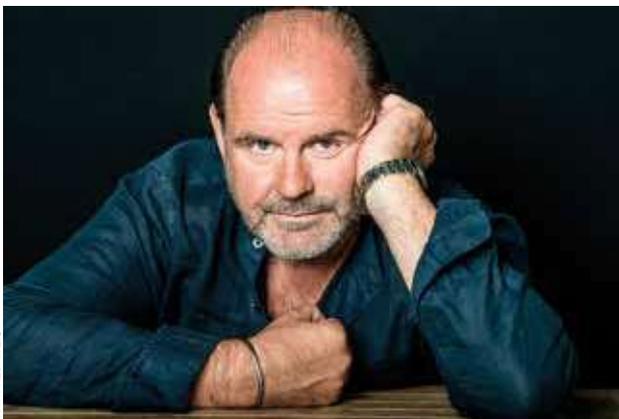
Heimat

Heimatkritik von einem,
der die Heimat liebt

In St. Vinzenz in der Südweststeiermark ist das Leben der Menschen von Landwirtschaft und Kirche geprägt. Die Bewohner stellen sich der bedrückenden Last der Vergangenheit und trotzen dem harten Alltag mit Mut und Humor, kleine Missgeschicke werden zu gewaltigen Herausforderungen und große Probleme lösen sich unerwartet einfach. Rund um die alte Bäuerin Franziska Klug und den pensionierten Gendarmen Josef Sudi erzählt August Schmölzer eine mitreißende Geschichte über das Leben, die Liebe und das Überwinden von Hindernissen. Und darüber, dass auch im Kleinen das Große entstehen kann.

*„Das Wetter, die Landschaft
und die Einheimischen
passen zusammen wie
die Faust aufs Aug’.“*

August Schmölzer



MANFRED WEIS

August Schmölzer, geb. 1958 in St. Stefan ob Stainz, Lehre als Koch, Schauspielstudium an der Kunst-Uni Graz, Schauspieler und Autor. Lebt als freischaffender Künstler in der Weststeiermark. 2009 war er für den Deutschen Fernsehpreis, 2010 für den Bayrischen Fernsehpreis und 2012 für die „Romy“ jeweils als „Bester Schauspieler“ nominiert. 2013 Verleihung des Arbeitstitels „Professor“ und Wahl zum Österreicher des Jahres für sein humanitäres Engagement um Gustl58. 2015 Verleihung des Großen Ehrenzeichens des Landes Steiermark, 2020 Verleihung des Berufstitels „Kammerschauspieler“, 2023 Verleihung des Grimme-Preises. Initiator Stieglerhaus – Gemeinnützige Privatstiftung.

Als Steirer sagt man: „Natürlich ist die Steiermark die schönste Region der Welt.“

Bildungsauftakt

Mo., 16. Sep. 2024, 19:00 Uhr

Saaleinlass ab 18:30 Uhr

Buchpräsentation

111 Orte in der Steiermark, die man gesehen haben muss

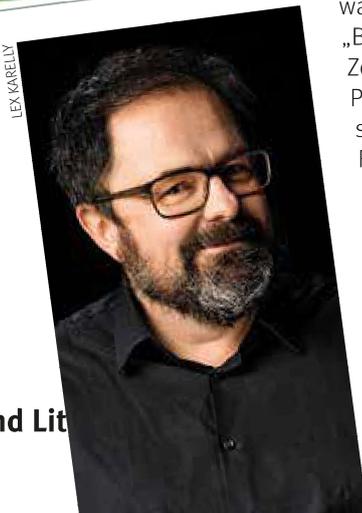
Unsere aktuelle Bildungssaison startet mit der Buchpräsentation von Robert Preis



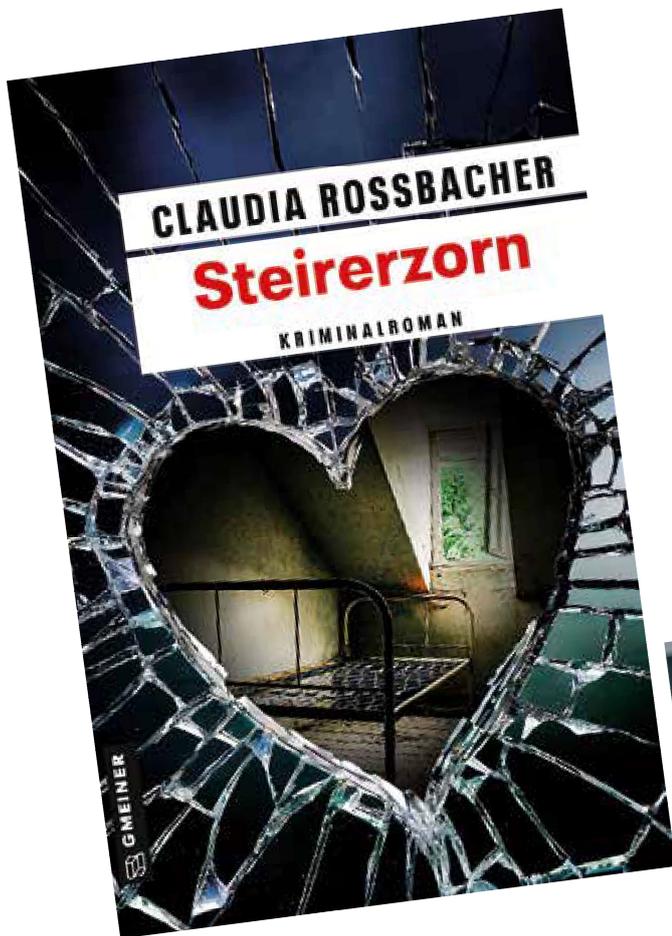
Wo tanzen die Hexen und hausen die Kramperl? Was hat Dracula mit einem steirischen Wasserschloss zu tun? Und wo spielten einst die Stars von Real Madrid? Natürlich ist die Steiermark die schönste Region der Welt. Berge, Seen, Wälder, beschauliche Dörfer und Städte, alles da. Sie kann auch so schön merkwürdig, seltsam und beeindruckend sein, dass man gar nicht oft genug hinschauen kann. Die Steiermark hat nicht nur ihre dunklen, schaurigen Seiten. Krimi- und Schaugeschichtenautor Robert Preis begab sich diesmal auf die Suche nach neuen Blickwinkeln. Perfekt in Szene gesetzt von Fotografin Verena Pöschl.

Über den Autor

Robert Preis wurde 1972 in Graz geboren. Nach der Matura an der HTBLA Ortweingasse für Dekorative Gestaltung studierte er ab 1992 an der Universität Wien Publizistik und Völkerkunde. In dieser Zeit war er als Praktikant und Freier Mitarbeiter für zahlreiche Medienhäuser tätig. Nach dem Abschluss des Studiums im Jahr 1998 arbeitete er zwei Jahre als Auslandszivilidiener im „Centre für Peace, Non-violence and Human Rights“ (Zentrum für Frieden, Gewaltlosigkeit und Menschenrechte) in Osijek. Er war dort unter anderem Mitbegründer des Jugendmagazins „Burek“. Seit dem Jahr 2000 ist er Redakteur der Kleinen Zeitung und lebt mit seiner Familie in der Nähe von Graz. Preis absolvierte die Münchner Drehbuchwerkstatt an der Hochschule für Fernsehen und Film München (Jahrgang 2015/2016).



LEX KARELIV



Claudia Rossbacher

Buchpräsentation

Fr., 11. Okt. 2024, 19:00 Uhr

Claudia Rossbacher

wurde in Wien geboren. Nach einem Tourismusstudium war sie Model, Werbetexterin und Kreativdirektorin, bevor sie sich 2006 der Schriftstellerei zuwandte. Ihre Steirerkrimis waren allesamt Bestseller in Österreich und dienen als literarische Vorlagen für die erfolgreichen TV-Filme, die im ORF als steirische „Landkrimis“, in der ARD als „Steirerkrimis“ ausgestrahlt werden. Die Wahlsteirerin durfte sich über zahlreiche Auszeichnungen wie den „Buchliebbling“, „Bacchus-Preis“, „Fine Crime Award“, das Goldene Ehrenzeichen des Landes Steiermark, „Platinbuch“ und den Josef-Krainer-Heimatpreis für Literatur freuen. Zudem fungiert sie ehrenamtlich als Steiermark-Botschafterin mit Herz. claudia-rossbacher.com



ADRIAN HIPPI/TVB VILLACH

Steirerzorn

Sandra Mohrs 14. Fall

Auf Motivsuche im Schilcherland dringt ein Hobbyfotograf in ein verlassenes Abbruchhaus am Reinischkogel ein. Durch eine desolate Falltür stürzt er in den Keller und findet sich neben einer verwesenen Leiche wieder. Schwerverletzt muss der junge Mann ausharren, bis er gerettet wird. Doch wer war die hochbetagte Frau, die an diesem Lost Place scheinbar hingerichtet wurde? Wer hat sie getötet und aus welchem Grund? Die Spuren führen Sandra Mohr und Sascha Bergmann vom LKA Steiermark in die Vergangenheit, als in diesem Haus Schreckliches geschah.



Hannelore Veit

Buchpräsentation

Di., 22. Okt 2024, 19:00 Uhr

Persönlichkeit und
Literatur

Wer hat Angst vor Donald Trump?

Risiken, Chancen,
Einblicke, Aussichten



Wir schauen über den Atlantik und wundern uns. Was ist von Donald Trump zu halten? Ist es möglich, dass ein mehrfach Angeklagter noch einmal Präsident der USA wird? Wie ernst muss man diesen Mann nehmen? Die Welt hat jedenfalls mit ihm zu rechnen. Donald Trumps Präsidentschaft 2017 bis 2021 spaltete die US-Nation. Die internationale Staatengemeinschaft hielt die neue Außenpolitik für ein temporäres Phänomen. Was allerdings in der Vorwahlzeit des Jahres 2024 geschah, zwingt die Welt zur Erkenntnis: Trump macht Politik, egal, ob er im Amt ist oder nicht. Hannelore Veit hat bereits die erste Amtszeit Trumps als Leiterin des Washingtoner ORF-Büros begleitet. Während der Vorwahlen 2024 bereiste sie die USA und erfasste Stimmungsbilder der ganzen politischen Bandbreite, von den akademischen Eliten bis zu ländlichen Gemeinden. Ihre aktuellen An- und Einsichten ermöglichen uns einen »educated guess« zur Zukunft der amerikanischen Politik und einer möglicherweise daraus resultierenden neuen Weltordnung.

Hannelore Veit

ist Moderatorin und Kommunikationstrainerin. Ihr berufliches Leben war und ist von News dominiert. Begonnen hat sie als Korrespondentin des amerikanischen Radiosenders Voice of America in Wien, war Korrespondentin des European Business Channel und anschließend des ORF in Tokio. 19 Jahre moderierte sie die Zeit im Bild und war 8 Jahre lang als USA-Korrespondentin des ORF in Washington. Seit Jänner 2021 ist sie selbstständig und pendelt zwischen Österreich und den USA. Ihre Studien hat sie an der Universität Wien und – dank eines Fulbright-Stipendiums – an der University of Notre Dame in den USA absolviert. Seit Jänner 2021 ist sie Präsidentin des Alumniverbandes der Universität Wien.

Ernährung und
Gesundheit

Kreatives
Gestalten

Kunst und
Kultur



PIXABAY



KLEINDIENST

Lehrgangleitung:
Mag.ª Alexandra Kleindienst

Studium der Rechtswissenschaften, zertifizierte Resilienztrainerin, betriebliche Resilienztrainerin, Diplom-Mentaltrainerin, Diplom-Entspannungstrainerin, Diplomausbildung zur Lehrbeauftragten in der Erwachsenenbildung und langjährige Trainerin in diesem Bereich

Ausbildung zum/zur zertifizierten Mentaltrainer:in

„Egal, ob du glaubst, dass du etwas kannst oder nicht kannst, du hast Recht.“ (Henry Ford)

Dieses Zitat von Henry Ford beschreibt, welche enorme Kraft unsere Gedanken haben, denn was wir denken, beeinflusst unser Tun.

Mentales Training beschreibt eine Vielzahl von Maßnahmen mit dem Ziel, einschränkende Denkmuster zu identifizieren und sie in erfolgreiche Strategien umzuwandeln. Die Techniken des mentalen Trainings fördern das Selbstbewusstsein, die Selbstwahrnehmung und die Lebensfreude und tragen so entscheidend zu unserem Wohlbefinden bei.

Sie lernen in dieser Ausbildung die Methoden des mentalen Trainings kennen und wie diese in den verschiedenen Lebensbereichen eingesetzt werden können, um zur Steigerung der mentalen Stärke beizutragen und welche wichtige Rolle die Gedanken für unser Wohlbefinden spielen.

Zielgruppe

Alle, die mentale Trainingstechniken zur Steigerung der Leistungsfähigkeit und der Stressresistenz einsetzen wollen und dieses Wissen auch in Seminaren und Workshops weitergeben möchten.

Teilnehmer:innen

max. 14

Kosten

€ 2.149,- (9 ECTS)

Ausbildung zum/zur zertifizierten Mentaltrainer:in

Alle Module finden jeweils freitags von 13:00 bis 21:00 Uhr und samstags von 09:00 bis 17:00 Uhr statt.

Modul 1 – Grundlagen des mentalen Trainings

31. Jän. bis 01. Feb. 2025

- Grundlagen des mentalen Trainings
- Ziele und Wirkungen des mentalen Trainings
- Techniken des mentalen Trainings
- An kern
- Resonanzgesetz, Gesetz der Polarität
- Achtsamkeitsübungen

Modul 2 – Die Kraft der Gedanken

14. bis 15. Feb. 2025

- Die Macht der Gedanken und Gefühle
- Wie Gedanken entstehen – Erkennen von Denkmustern
- Visualisierungstechniken
- Wünsche und Visionen
- Resonanzgesetz

Modul 3 – Wege zum Glück

14. bis 15. Mrz. 2025

- Wege zum Glück – Flow
- Glücksforschung
- Selbstfürsorge
- Positive Emotionen erzeugen

Modul 4 – Werte und Ziele

11. bis 12. Apr. 2025

- Zielarbeit – Ziele definieren
- Werte und Überzeugungen
- Selbstvertrauen und Selbstwert steigern
- Gruppendynamik – Umgang mit anderen

Modul 5 – Entspannung

09. bis 10. Mai 2025

- Was bedeutet Stress? Eustress und Distress
- Wirkungsmechanismen der Entspannung
- EFT – Emotional Freedom Techniques – „Klopfakupressur“
- Phantasiereisen
- Die Wirkung von Farben
- Natur als Kraftquelle

Modul 6 – Pädagogische Grundlagen

20. bis 21. Jun. 2025

- Seminarplanung
- Präsentationstechniken
- Richtiger Einsatz von Medien
- Rechtliche Grundlagen

Abschlusspräsentationen

28. Jun. 2025, 09:00 bis 17:00 Uhr

Mündliche Abschlussprüfung

12. Jul. 2025, 09:00 bis 12:00 Uhr

Kostenloser Infoabend

Di., 19. Nov. 2024, 18:00 Uhr

Mag.^a Marietheres Arvay

Kunsthistorikerin, Restauratorin, Tadelakt-Künstlerin, Yogatrainerin (Ausbildung bei Josefine Selander in Schweden und Weiterbildung bei diversen Yogalehrenden), Atemlehrerin und Fastenleiterin, Lehrerin für Yogatherapie im Einzelcoaching („Svastha“/Niessen und Mohan und „therapeutic wisdom“ nach Doug Keller)

Embodiment – mit dem Körper die Seele stärken

Der menschliche Geist lebt in einem Körper. Dieser Körper wiederum ist eingebettet in die Umwelt. Nichts existiert getrennt voneinander. Dass Körper und seelisch-geistige Aspekte eines Menschen untrennbar miteinander verbunden sind, ist schon lange, vor allem in östlichen Traditionen, bekannt. Embodiment ist der moderne Begriff, der genau das ausdrücken möchte: die Wechselbeziehung zwischen dem Körper und der Psyche. Dabei steht das Arbeiten mit dem Körper im Zentrum, um auf die mentale Befindlichkeit einzuwirken. Wie können wir mit einfachen Bewegungen dunkle, drückende Gedanken vertreiben? Werden wir durch kleine Bewegungsabläufe ausgeglichener und können dadurch besser schlafen? Wie können wir uns mit Atemtechniken stärken, um Angst und Unsicherheit zu begegnen? Macht es einen Unterschied für unser Denken und Entscheiden, ob wir aufrecht sitzen und stehen oder gekrümmt? Welche Muskeln müssen wir anspannen, welche loslassen, damit wir mit stressigen Situationen besser umgehen können und wie bemerken wir das alles eigentlich? Die Übungen, die wir anwenden, sind einfach zu erlernen und leicht in den Alltag zu integrieren. Wie bei allem, geht es darum, es zu tun und zu üben, damit Leichtigkeit, Weite und Freiheit auch gefühlt, gelebt, verinnerlicht und ausgestrahlt werden können.

Mitzubringen

Bequeme Kleidung, eine Decke, eine Matte (falls vorhanden), Trinkflasche

Dauer/Teilnehmer:innen

4 Unterrichtseinheiten
Teilnehmer:innen: max. 15

Kosten

€ 75,-

Termin

Di., 21. Jän. 2025, 18:00 bis 20:00 Uhr und
Di., 04. Feb. 2025, 18:00 bis 20:00 Uhr



„Auch aus Steinen,
die einem in den Weg gelegt werden,
kann man Schönes bauen.“

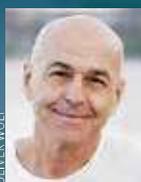
Johann Wolfgang von Goethe



KLEINDIENST

Lehrgangsleitung:
Mag.ª Alexandra Kleindienst

Studium der Rechtswissenschaften, zertifizierte Resilienztrainerin, betriebliche Resilienztrainerin, Diplom-Mentaltrainerin, Diplom-Entspannungstrainerin, Diplomausbildung zur Lehrbeauftragten in der Erwachsenenbildung und langjährige Trainerin in diesem Bereich



OLIVERWOLF

Gastreferent:
Mag. Johannes Gosch

Sportwissenschaftler, Mentalcoach im Nachwuchs- und Spitzensport, Trainer in der Erwachsenenbildung, Yogalehrer und Entspannungscoach, Buchautor

PIXABAY

Ausbildung zum/zur zertifizierten Resilienztrainer:in

Resilienz ist die Fähigkeit, Stress und herausfordernde Situationen im Leben besser zu bewältigen und sie als Chance zur Weiterentwicklung zu nutzen. Doch wie kann man diese Fähigkeit der inneren Stärke erlangen? Wir werden in diesem Lehrgang der Frage nachgehen, welche Fähigkeiten und Grundhaltungen zu innerer Balance und Gelassenheit und somit zu mehr Lebensfreude führen und welche wichtige Rolle hierbei die Kommunikation, aber auch das Entdecken der eigenen Potenziale und Talente spielt. Sie lernen die verschiedenen Resilienzfaktoren kennen und Methoden, um diese zur Stärkung der eigenen Widerstandsfähigkeit einzusetzen. Weiters erwerben Sie die Fähigkeit, dieses Wissen im Unterricht an andere Personen weiterzugeben.

Zielgruppe

Alle, die ihre eigene Resilienz stärken wollen und dieses Wissen auch als Resilienztrainer:in im Unterricht in Seminaren und Workshops weitergeben möchten.

Teilnehmer:innen

max. 14

Kosten

€ 2.149,- (9 ECTS)

Modul 1 – Grundlagen der Resilienz

Fr., 28. Feb. 2025, 13:00 bis 21:00 Uhr
Sa., 01. Mrz. 2025, 09:00 bis 17:00 Uhr

Modul 2 – Kommunikation

Fr., 04. Apr. 2025, 13:00 bis 21:00 Uhr
Sa., 05. Apr. 2025, 09:00 bis 17:00 Uhr

Modul 3 – Kreative Lebensplanung

Fr., 25. Apr. 2025, 13:00 bis 21:00 Uhr
Sa., 26. Apr. 2025, 09:00 bis 17:00 Uhr

Modul 4 – Resilienz am Arbeitsplatz

Fr., 23. Mai 2025, 13:00 bis 21:00 Uhr
Sa., 24. Mai 2025, 09:00 bis 17:00 Uhr

Modul 5 – Stress und Resilienz

Fr., 27. Jun. 2025, 13:00 bis 21:00 Uhr
Sa., 28. Jun. 2025, 09:00 bis 17:00 Uhr

Modul 6 – Methodik und Didaktik im Unterricht

Fr., 12. Sep. 2025, 13:00 bis 21:00 Uhr
Sa., 13. Sep. 2025, 09:00 bis 17:00 Uhr

Präsentation der Projektarbeit

Sa., 04. Okt. 2025, 09:00 bis 17:00 Uhr

Abschlussprüfung und Zertifikatsverleihung

Sa., 11. Okt. 2025, 09:00 bis 12:00 Uhr

Mit einem weiteren Experten
als Gastreferent im Modul 2

Kostenloser Infoabend

Di., 21. Jän. 2025, 19:00 Uhr

Das Seminar wurde zur
Akkreditierung bei der
wba eingereicht.



WeiterBildungsAkademie Österreich

Der Weg zur Resilienz ist der Weg zu sich selbst

Wie Resilienz helfen kann, versteckte Talente und Potenziale zu entdecken

Jeder Mensch hat ganz besondere Begabungen und Talente, die einzigartig sind. Das Entdecken und Fördern der eigenen Potenziale lässt uns aufblühen. Zu wissen, was einen glücklich und zufrieden macht, führt zu einem erfüllten Leben. Resilienz hilft uns gerade in herausfordernden Zeiten dabei, unsere Kreativität zu entdecken und zu fördern.

Doch was bedeutet Resilienz?

Resilienz ist eine Fähigkeit, die Menschen dabei unterstützt, belastende Situationen im Leben zu meistern und sie als Anlass zur Weiterentwicklung zu nutzen.

Resilienten Menschen gelingt es, flexibel auf die Anforderungen des Lebens zu reagieren, sich immer wieder aufzurichten und gestärkt aus schwierigen Situationen hervorzugehen.

Innere Stärke

Diese innere Stärke hilft dabei, Stress besser bewältigen zu können und Gelassenheit, Freude und Leichtigkeit in unseren Alltag zu bringen.

Gerade in der heutigen Zeit, in der Beschleunigung oftmals den Ton angibt, ist Entspannung zu einem unverzichtbaren Instrument geworden, um die innere Balance wiederzugewinnen bzw. aufrechtzuerhalten. Sie hilft uns, die Grenzen der eigenen Belastbarkeit wahrzunehmen und zu lernen, auf die Zeichen und Signale des Körpers zu hören und Einfluss darauf zu nehmen.

Entspannung

Somit zählt die Entspannung zu einer wichtigen Säule unserer Gesundheit. Sie ist eine Notwendigkeit zur Verminderung der körperlichen sowie seelischen Anspannung und zum Abbau von Stress. Wichtige Voraussetzungen dafür sind guter Schlaf und genügend Freizeit. Darüber hinaus können unterschiedliche Maßnahmen zu mehr Ausgleich im Alltag führen. Beispielsweise ist die Pausengestaltung ein wichtiges Thema.

Im Resilienztraining beschäftigt man sich mit dem Erlernen von neuen Fähigkeiten und der Veränderung von Verhaltensweisen.

In der Ausbildung zum/zur Resilienztrainer:in lernen Sie verschiedene Resilienzfaktoren kennen, die zu innerer Balance und Gelassenheit und somit zu mehr Lebensfreude führen.

Sie erlernen Methoden, um diese zur Stärkung der eigenen Widerstandsfähigkeit einzusetzen.

In dieser Ausbildung werden zudem Entspannungstechniken erlernt und praktisch umgesetzt. Dazu gehören Lockerungsübungen, mentales Training, Varianten der progressiven Muskelentspannung und Biofeedback ebenso wie Atemtechniken, Meditation und Übungen aus dem Yoga.



PEXELS

QUELLEN:
BUCHACHER/KÖLBLINGER/ROTH/WIMMER, DAS RESILIENZTRAINING, LINDE VERLAG
D. KUHN, RESILIENZ AM ARBEITSPLATZ, MABUSE-VERLAG, 2. AUFLAGE
FRISCHENSCHLAGER/GOSCH, 7 KEY FACTS – SO STEIGERN SIE IHRE LEBENSQUALITÄT, UEBERREUTER VERLAG



ZÖHRER



Dr.ⁱⁿ Evelyn Zöhrer

Biochemikerin und molekulare Biomedizinerin, zertifizierte Hatha-Yoga-Lehrerin, dipl. Mentaltrainerin

Mag.^a Nicole Zöhrer, MSc

Ernährungswissenschaftlerin, Achtsamkeitstrainerin, TRE[®]-Provider

Mindful Vibrations – Yoga & TRE[®]

Dieser einzigartige Kurs verbindet die traditionelle Praxis des Yoga mit den modernen Techniken von TRE[®] (Tension & Trauma Releasing Exercises) zu einem transformativen Zusammenspiel. Wir laden dich ein, die Kraft von Bewegung und Achtsamkeit zu entdecken, um tief sitzende Spannungen und Stress aufzulösen und eine tiefere Verbindung zu deinem Körper und Geist herzustellen. TRE[®] ist eine Entspannungstechnik, die im Körper ein natürliches und heilsames Zittern hervorruft. Anstelle der für die Methode üblichen Körperübungen werden wir in diesem Kurs die Vibrationen durch sanfte Yoga-Posen und Atemtechniken auslösen, die dich schließlich auf eine Reise der inneren Heilung und Selbsterkenntnis führen wollen.

Kursinhalte

- Einführung in Yoga und TRE[®]: grundlegende Prinzipien und Techniken beider Methoden
- Achtsamkeit: Atemübungen und Meditation zur Beruhigung des Geistes und Förderung der Entspannung
- Stressabbau: Kombination von Yoga-Posen mit TRE[®]-Techniken zur Freisetzung von gespeicherten Spannungen
- Selbstfürsorge und Selbstregulation: Entwickeln einer nachhaltigen Praxis zur eigenen Durchführung
- Reflexion und Integration: Raum für persönliche Reflexion und Integration der Erfahrungen in den Alltag
- Gemeinschaft und Unterstützung: Aufbau eines unterstützenden Umfelds durch gemeinsame Praxis und Austausch

Für wen ist dieser Kurs geeignet?

Dieser Kurs ist ideal für alle, die nach einer ganzheitlichen Methode zur Stressbewältigung und Selbstheilung suchen. Vorkenntnisse in Yoga oder TRE[®] sind nicht erforderlich, da die Techniken schrittweise eingeführt und an die individuellen Bedürfnisse der Teilnehmer angepasst werden.

Dauer/Teilnehmer:innen

3 Termine à 3,5 Stunden

Teilnehmer:innen: max. 10

Mitzubringen

Bequeme Kleidung, Matte, Decke, Polster oder Sitzkissen

Termine

Sa., 11. Jän. 2025, Sa., 01. Feb. 2025, Sa., 15. Feb. 2025,
jeweils von 09:00 bis 12:30 Uhr

Kosten

€ 270,- inkl. Unterlagen



Gisbert Knüphauser

Gisbert forscht

Erschienen am 25. Apr. 2024, 184 Seiten

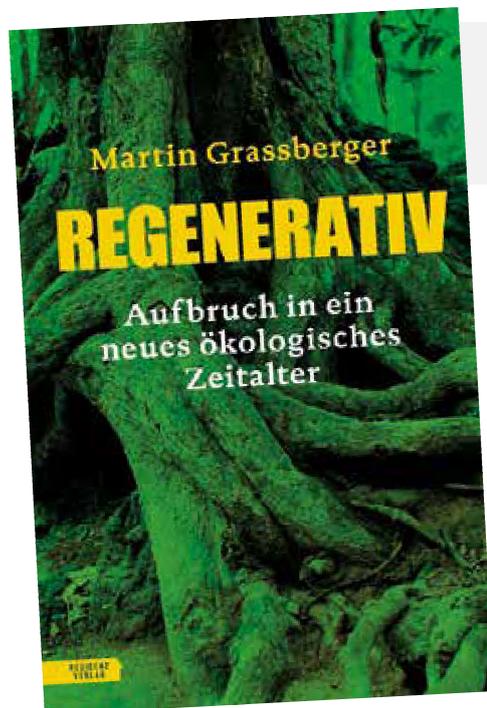
Gisbert forscht

20 erstaunliche Selbstversuche zwischen Esoterik und Schulmedizin

Gisbert Knüphauser entführt uns in diesem Buch auf eine charmante und selbstironische Entdeckungsreise in die Grenzbereiche der Schulmedizin: Er schreibt seine verblüffenden Erfahrungen mit belebtem Wasser, bekommt seinen Stress in den Griff, löst die Spannungen in seinem Körper, ernährt sich gesund und lernt, sich selbst zu lieben. Ein lehrreicher, humorvoller Lesegenuss mit wertvollen

Tipps aus den Themenbereichen Gesundheit, Achtsamkeit und Ernährung. Begleiten Sie Gisbert Knüphauser auf seiner erstaunlichen Expedition abseits der Wissenschaft und auf seinen abenteuerlichen Wegen zu mehr Glück und Gesundheit.

„Der heimliche Herrscher des Universums sitzt in deinem Kopf, ist so groß wie eine Erbse und kann dich traurig und krank machen – oder glücklich und gesund.“



Martin Grassberger

Regenerativ

Erschienen am 22. Apr. 2024, 304 Seiten

Regenerativ

Aufbruch in ein neues ökologisches Zeitalter

Wir leben in einem Zeitalter, in dem wir uns mit unlösbar scheinenden Problemen konfrontiert sehen, die auf eine zunehmende Entfremdung des Menschen von der Natur und von sich selbst zurückzuführen sind. Mit Nachhaltigkeit, Faktenwissen und technischen Innovationen alleine können wir diese Entwicklung nicht aufhalten. Ein Paradigmenwechsel steht an: das Regenerativ. Als

Vorbild dienen die Prozesse und Prinzipien der Natur selbst, von der kleinsten Zelle bis zu den großen Ökosystemen. Sie sind Zeugnisse einer Milliarden Jahre andauernden Evolution zu selbstorganisierten, resilienten Systemen. Auch der Mensch ist Teil davon.

Grassberger zeigt, wie ein fundamentaler Wertewandel menschliche Gesundheit, Gesellschaft und Wirtschaft regenerieren kann, damit diese langfristig gedeihen können.

Persönlichkeit und
Literatur

Ernährung und
Gesundheit

Kreatives
Gestalten

Kunst und
Kultur