

## PACZion-Bereiche und Möglichkeiten der Umsetzung - Pass

	Vorzuschlagende Maßnahmen	Konkretes Kursangebot / Anbieter
<b>Bereich Entspannung/ Stressbewältigung - allgemein -</b>	<p>Joga,                      Alexandertechnik                      Qi Gong, Tai Chi, Shiatsu,                      Akupressur, Akupunktur, Jin Shin Jyutsu,                      Feldenkrais,                      Kinesiologie,                      Atem-Therapie                      Progressive Muskelrelaxation                      Autogenes Training                      Meditation</p>	<p>Angebote der Krankenkassen, VHS, usw.                      Fitness-Studios                      Sportvereine                      Heilpraktiker                      Physiotherapie                      „Zentrum für Schlüsselqualifikationen“ / Universität                      Passau                      „Zentrum für Lehrerbildung, Hoch- und Fachdidaktik“ der                      Universität Passau                      Sportzentrum Universität Passau                      Klinik und Hotel St. Wolfgang, Bad Griesbach  <i>Weitere Angebote: siehe Netzwerkkatalog (Homepage)</i></p>
<b>Bereich Bewegung</b>	<p>Kurse der Sportvereine (z.B: Pilates, Ballspielarten, Walking,                      Beckenbodengymnastik, usw.)                      Kräftigung des Bewegungsapparates, Ausdauertraining                      verschiedene Tanzarten (Aerobic)</p> <p>Wandern                      Rückenschule / Wirbelsäulengymnastik, usw.                      Tanz und Musik                      Physiotherapie/ Krankengymnastik                      Osteopathie                      Wasser-Anwendungen                      (Kneippen, Sauna, Schwimmen)                      Aqua-Fitness</p>	<p>Sportzentrum Uni                      Fitness-Studios                      Sportvereine                      Angebote AOK, usw.                      Klinik und Hotel St. Wolfgang, Bad Griesbach                      Wandervereine                      Praxen, Fitness-Studios, Vereine, usw.                      Tanzstudios                      Praxen                      Praxen                      Klinik und Hotel St. Wolfgang, Bad Griesbach                      Kur-Bäder, Schwimmbäder, Hallenbäder</p> <p>Angebote der Krankenkassen, VHS, usw.  <i>Weitere Angebote: siehe Netzwerkkatalog (Homepage)</i></p>
<b>Bereich Ernährung</b>	<p>Einhaltung der Ernährungspyramide                      Gesundes Kochen                      Ausgewogene Ernährung                      „Abnehmen mit Genuss“                      Stoffwechselstörungen                      Stammtische „PACZion“ / 1x im Monat</p>	<p><i>Expertin: Frau Dr. habil. G. Tunali</i>                      „Zentrum für Lehrerbildung, Hoch- und Fachdidaktik“ der                      Universität Passau                      Angebote der Krankenkassen, VHS, usw.  <i>Weitere Angebote: siehe Netzwerkkatalog (Homepage)</i></p>

<p><b>Bereich berufsspezifische Salutogenese</b></p>	<p>Einzelsupervision Kommunikation/ Rhetorik mit Eltern und Schüler Konflikttraining für Lehrkräfte Stimm- und Sprechbildung Teamarbeit schützt vor Burnout Kommunikation und Konfliktmanagement Workshops und Vorträge zu Zeitmanagement, Methodenvielfalt – Arbeit am PC</p>	<p>„Zentrum für Schlüsselqualifikationen“ / Uni „Zentrum für Lehrerbildung, Hoch- und Fachdidaktik“ der Universität Passau PACZion – Angebote Schulberatungsstelle Landshut - Lehrgesundheit FIBS – staatl. Lehrerfortbildung in Bayern</p> <p><i>Weitere Angebote: siehe Netzwerkkatalog (Homepage)</i></p>
<p><b>Bereich medizinische Begleitung</b></p> <p><b>psychologische Begleitung</b></p>	<p>Vorsorgeuntersuchungen/ Impfempfehlungen (Impfpass ist mitzubringen) Medikamenten-Check-up Individuelle Programme: z.B. Raucherentwöhnung</p> <p>Balintgruppe Systemisches Coaching, Supervision Stressbewältigung für Lehrkräfte Burnout, Strategien der Selbstregulation Einzelselbsterfahrung Gruppentherapie Persönlichkeitsentwicklung Erkennen und Bearbeiten von Stressmustern Selbstsicherheit</p>	<p>Klinik und Hotel St. Wolfgang, Bad Griesbach <i>Expertin: Frau Dr. P. Heizmann / MitarbeiterInnen</i></p> <p>Kreiskrankenhäuser Rottal-Inn Abteilung Psychosomatik: <i>Experte: Herr Dr. J. Gosda / MitarbeiterInnen</i></p> <p>Ärzte/ Psychologen im Netzwerkkatalog</p> <p><i>Weitere Angebote: siehe Netzwerkkatalog (Homepage)</i></p>