

PACZion Gesundheits-Praxis-Tag

am 20.03.2010 an der
Universität Passau

Exemplarische Kurzbeschreibungen
der Kursinhalte



Kurs 3 (A. Berger): Einführung in die F.M Alexander-Technik

Die Alexander-Technik ist eine am Körper ansetzende Methode, die uns einen Weg aufzeigt, wie wir ungünstige Verhaltens-, / Halte- / Bewegungsmuster erkennen können und diese lernen zu transformieren, so dass wir auch in unserem individuellen Alltag mehr Leichtigkeit mit gleichzeitiger Stabilität erfahren können. Schwerpunkt beider Kurse war der Umgang mit dem eigenen Sprechen – wie nutzt mir die Ausrichtung meines Körpers meine Stimme zu schonen.

Kurs 6 (M. Stiglmaier) : Märchen & Träume - Bilder der Seele

Die Symbolsprache in Märchen und Träumen wird anhand eines Beispiels dargestellt und diskutiert. Es werden mögliche Interpretationen angeboten und besprochen. Möglichkeiten für ein eigenes, selbstständiges Arbeiten werden vorgestellt.

Kurse 7 + 17 + 27 (V. Schirrotzki): Irisdiagnose / Fußreflexzonenmassage

Irisdiagnose: Durchführung einer Augendiagnose mittels Mikroskop und Aufzeigen der Augenstruktur auf dem Bildschirm. Erkennen von evtl. Hinweiszeichen von Organschwächen und Krankheitsbildern.

Fußreflexzonenmassage: Massage an den Fußdruckpunkten zur nervalen Stimmulierung und Entspannung.

Kurse 8 + 16 (I. Gölzhäuser): Mach mal Pause – Stressabbau während des Unterrichts

Die Berufsgruppe der Lehrer ist besonders vielen Belastungen ausgesetzt. Diese erschweren es nicht nur jeden Tag mit Freude zur Schule zu gehen, sie können auch krank machen. Ob Belastungen gut bewältigt, oder mit Stressreaktionen beantwortet werden, hängt von verschiedenen Faktoren ab, z.B. von der richtigen Balance zwischen Arbeit und Regeneration. In der Veranstaltung werden Übungen und Spiele vorgestellt, mit denen während des Unterrichts gemeinsam mit den Schülern Anspannung abgebaut, neue Kraft gewonnen und gleichzeitig ein positives Klassenklima geschaffen wird. So können bereits während des Unterrichts Möglichkeiten zur Regeneration genutzt werden, Defizite entstehen daher seltener, die Berufszufriedenheit steigt.

Kurs 15 (P. Danner) : Oxyvenierung - venöse Sauerstofftherapie

Diese Therapieform ist angezeigt bei Erschöpfungssyndrom, Burn-out und allen Erkrankungen, die mit schlechter Durchblutung zu tun hat, also auch Zustand nach Herzinfarkt und Schlaganfall. Ich habe erklärt, wie der Sauerstoff wirkt, wenn er intravenös verabreicht wird, wann diese Therapie sinnvoll erscheint und wie sie durchgeführt wird. Außerdem habe ich an einem freiwilligen Probanden demonstriert, wie die Behandlung abläuft. Fragen konnten jederzeit gestellt werden, soweit es ging, bin ich auf individuelle Probleme eingegangen.



Kurs 18 (Th. Rabby): Gesunde Einstellung für 2012 und danach

Die Gesundheit ist unser höchstes Gut. Dabei war es noch nie so wichtig wie in dieser hektischen Zeit auf gesunde Ernährung, Lebensweise und eine positive Grundeinstellung zu achten, damit Körper, Geist und Seele in Einklang kommen.

Kurs 20 + 35 (K. Hafen): Tai Chi Chuan und Gesundheit

"Tai Chi Chuan und Gesundheit" beinhaltet zum einen die Theorie der Faktoren auf denen die gesundheitsfördernde Wirkung beruht und zum andern praktische Übungen aus dem Tai Chi Chuan.

Kurs 22 (I. Gölzhäuser): Zeit für mich – Entspannen mit Klangschalen

Die Begegnung mit Klangschalen kann wie ein Kurzurlaub vom Alltag wirken. Sie haben die Eigenschaft über Klänge und vor allem Schwingungen in uns einzudringen und uns in einen angenehmen Zustand der Entspannung zu versetzen, um danach gestärkt in den Alltag zurückzukehren. Verschiedene Klangübungen, Klangentspannung (reduzierte Form der Klangmassage) und eine Klangreise werden dazu angeboten.

Kurs 23 (S. Ecker-Lodes): Shiatsu-Massage: Möglichkeiten der Selbstbehandlung

Kurze Einführung in die theoretischen Grundlagen der Chinesischen Medizin, des Meridiansystems und die Entstehung der Behandlungstechnik Einstimmung auf die Behandlung durch Atem- und Körperübungen, „Krabbelübung“ zur Veranschaulichung der speziellen Behandlungstechnik Selbstbehandlung von Schulter und Nacken (Verspannung, Kopfschmerz) Selbstbehandlung von Armen und Händen (Müdigkeit, Kreislaufschwäche, Immunsystem) Selbstbehandlung von Magen- und Milzmeridian am Bein (Verdauungsprobleme, Müdigkeit, Zyklusstörungen)

Kurs 25 (E. M. Lechner): Qigong – Entspannungsübungen „In der Ruhe liegt die Kraft“

Einstieg: Kurze Einführung, was ist Qigong, die Einsatzmöglichkeiten von Qigong in der Gesundheitspflege und im Stressmanagement.

Bewegungsübungen: Bewusstes Bewegen des einzelnen Gelenke - Erlebnis des "Qi- Gefühls", Bewusstes Gehen mit geschlossenen Augen - Erden, Unsicherheit überwinden, der Kopf wird leer von störenden Gedanken Erlernen einer kurzen Folge: "Auf den Schwingen des Adlers"

Abschluss : Atemmeditation, Gesprächsrunde

Kurs 26 (A. Schuster-Grill): Konflikte klären im schulischen Alltag

16 Teilnehmer erhielten einen ersten Einblick in die Thematik Konfliktklärung. Ich zeigte auf, was man unter Konflikte versteht, wie diese zustande kommen können und habe in den 50 Minuten Arbeitszeit als Lösungsstrategien den Umgang mit Killerphrasen aufgezeigt und praktisch üben lassen.

Kurs 31 (G. Hoppe): Berufliche Belastungen und Psychohygiene im Lehrberuf

1. Darstellung der Motivation zur Wahl des Lehrberufs,
2. eine Diskussion der internen und externen psychischen Belastungsfaktoren bei der Ausübung des Lehrberufs und
3. Maßnahmen der Psychohygiene zur Vermeidung bzw. Therapie von Stress und Burn-out.

Kurs 33 (F. Beham): Pilates in Motion

Das klassische Training nach Pilates vereint Kräftigung, Koordination und Beweglichkeit zu einem harmonischen Konzept. Durch fließende Übergänge und schwungvolle Zwischenpassagen wird auch Zusammenspiel von Bewegung und Stabilisation verbessert.

Kurs 34 (H. Furthmeier): Systemische Pädagogik

Die Systemische Pädagogik versucht u.a. mit Hilfe von Rollendarstellungen, die Wahrnehmung zu schulen im Umgang mit sich selbst und im Umgang mit anderen. Sie ist lösungsorientiert und schaut auf das Gelingen der Beziehungen in der Schule. Systemisches Arbeiten erfolgt möglichst ohne Wertung.

Kurs 38 (M. Stiglmaier): Das Innere Team als Führungsinstrument

Das Modell des Inneren Teams wird vorgestellt und die Sinnhaftigkeit erklärt. Mit Beispielen aus dem Alltag wird die Möglichkeit für Krisenintervention und Konfliktbearbeitung dargestellt.

Kurs 41 (K. Laß): Hatha Yoga – Harmonie (er-)leben

Hatha Yoga ist der körperbetonte Teil des Yoga. „Ha“ bedeutet in dem Fall „Sonne“, „Tha“ heißt „Mond“. Somit ist Hatha Yoga die Harmonisierung der

beiden Grundenergien in unserem System, der aktivierenden, wärmenden und der aufbauenden, kühlenden Energie. „Hatha“ kann auch als „Anstrengung“ übersetzt werden. Das heißt, dass der Mensch selbst die Verantwortung für sich und seine Gesundheit übernimmt und sich nicht davor scheut seinen Lebensstil gesundheitsorientiert umzustellen. Der Mensch wird hierbei als Ganzes gesehen - der Körper als Tempel der Seele. Es erfolgt der Einstieg zum Yoga über den körperlichen Bereich. Das Ziel besteht darin, seinen eigenen Körper besser kennen zu lernen, seine Stärken, seine Grenzen und seine Individualität. Die Aufmerksamkeit wird auf den eigenen Körper gelenkt, es werden Körperempfindungen bewusst erlebt und mit speziellen Übungen ein gutes Verhältnis zum eigenen Körper gefördert.

Kurs 48 (A. Dittrich): Das bewegte Geheimnis tiefer Entspannung – Yoga

Der Titel der Veranstaltung spricht bereits für sich und ist so wörtlich gemeint, wie er klingt. Durch tief entspannende Bewegungen im Atemrhythmus (das ist das Geheimnis) wird eine schnelle und auf mehreren Ebenen (körperlich, emotional, geistig) wirkende Regeneration erreicht. Die eigene innere Mitte wird wieder deutlicher empfunden. Durch diese Art der Praxis strahlen die Teilnehmenden Harmonie und Gelassenheit aus und können aus dieser selbst empfundenen Ruhe heraus agieren. Resümee der kurzen Yogastunde: Von 14 Anmeldungen waren 13 anwesend. Der Raum war gut gefüllt, wodurch sich eine schöne Intensität herstellt. Die meisten Teilnehmenden haben eine positive Rückmeldung gegeben. („hab mich selten so entspannt und voller Energie gefühlt“, u.ä.)

Kurs 49 (G. Holzapfel): Fit hinein – fit heraus

Kraftvoll, mit Elan morgens in die Schule zu gehen und nach der Schule auch noch fit und gesund heimzugehen, hängt vor allem davon ab, wie die persönlichen Einstellungen und Werte in den Bereichen Bedeutung der Arbeit, Ehrgeiz, Distanzierungsfähigkeit, Verausgabungsbereitschaft, u. a. ausgeprägt sind. Im Workshop überprüft jeder für sich in Selbstreflexion und vom Trainer geführten mentalen Übungen diese Einstellungen und kann beginnen, sie für sich zu optimieren.

Kurs 52 (A. Küblbeck): Qi Gong – Entspannung und Körpertraining

Einführung in die 8 Alltagsübungen (Müde Knochen strecken, Fauststoß, Brustkorb weiten, Schwingen der Beine, Neigen des Oberkörpers, Drehen des Oberkörpers, Qi wecken, Hampelmann) Himmel und Erde öffnen und schließen (Ying – Yang, regulierende Übungen). Schafft eine allgemeine Harmoni-

sierung von Körper und Geist, hilft bei Gelenkschmerzen, Gelenkrheumatis-
mus, Knie- und Knochenproblemen, stärkt die Beine, löst Verspannungen im
Schulterbereich und hilft gegen Nierenschwäche. Wirkt sich positiv auf den
Bluthochdruck aus. Sie entspannt und aktiviert das Meridiansystem.



Impressionen des Tages....



Mit bestem Dank an unsere Partner:

