

Liebe Kolleginnen und Kollegen,  
die Stärkung Ihrer persönlichen Ressourcen für einen wunderschönen, aber auch anstrengenden Beruf ist uns sehr wichtig. Das EU-Projekt **PACZion** lädt Sie deshalb herzlich ein, vielfältige Angebote in den Bereichen Ernährung, Bewegung und (berufsspezifische) Entspannung kennen zu lernen und für sich **praktisch auszuprobieren**. Für diese Tagung konnten wir eine große Zahl an Experten des Gesundheitssektors gewinnen, die Ihnen in ihren Workshops mit konkreten Maßnahmen sowie einer individuellen Beratung gern zur Verfügung stehen werden!



### Zielgruppe

Lehrerinnen und Lehrer sowie Lehramtsstudierende aller Schularten und alle, die an schulischer Gesundheitsförderung interessiert sind.

### Kleidung

Aufgrund der praktischen Ausrichtung der Kurse wird eine bequeme, sportliche Kleidung empfohlen.

### Anmeldung/Teilnahmegebühr

Die Anmeldung (**Anmeldeblatt** liegt bei; Anmeldeabschluss: **15.03.2010**) ist für die einzelnen Workshops verbindlich. Bitte wählen Sie aus unserem Angebot **sechs** zeitlich aufeinander folgende Kurse aus, die Sie über den Tag hinweg gerne besuchen möchten (Kasten 1). Zusätzlich bitten wir Sie, uns drei Alternativwünsche (Kasten 2) anzukreuzen, falls die gewählte Kombination nicht möglich sein sollten.

Die Veranstaltung ist als **FIBS-Lehrgang (E367-0/10/1) genehmigt**.

Die **Teilnahmegebühr** beträgt € 20,- (incl. Kaffee, Getränke, Mittagessen in Buffetform und Kurse unserer Netzwerkpartner). Überweisung bitte bis 15.03.2010 auf das Konto der Universität Passau, Kontonummer 240 251 249 bei der Sparkasse Passau BLZ 740 500 00, Verwendungszweck „04123092 + Name des Teilnehmers“.

Bei Inanspruchnahme individueller Leistungen (Angebotsnummer 2, 9, 12, 19, 29, 39, 43, 46, 53) werden diese direkt beim Anbieter bezahlt.

### Unser Angebot an Sie:

Erstellen Sie sich aus über 50 Angeboten ein individuelles Programm für Ihren **Gesundheits-Praxis-Tag** und wählen Sie aus den Bereichen:

#### Ernährung

(z. B. „Wie beeinflusst Stress unsere Ernährung?“),

#### Bewegung

(z. B. Wirbelsäulengymnastik, Pilates oder Tai Chi),

#### Berufsspezifische Kurse / Entspannung

(z. B. Burnout-Prävention, Stressabbau während des Unterrichts, Konfliktmanagement)

oder nutzen Sie einfach nur unsere

#### Wellness-Anwendungen

(z. B. unterschiedliche Massagen, Aromatherapie)



### Veranstalter / Organisation

#### Universität Passau

Lehrstuhl für Schulpädagogik

Universitäts-Professor Dr. Norbert Seibert

Innstraße 25, D-94032 Passau

Tel. 0851 / 509-2640, norbert.seibert@uni-passau.de

Doris Cihlars

(Projektkoordinatorin, EU-Projekt PACZion)

Tel. 0851 / 509-2646, doris.cihlars@uni-passau.de

Fax 0851/ 509-2967

(für beiliegendes Anmeldeblatt)

#### Veranstaltungsort

Universität Passau:

Innstraße 27 (Wirtschaftswissenschaften) und

Innstraße 45 (Sportzentrum)

(kostenlose Parkmöglichkeit in der Uni-Tiefgarage)



Stand: Februar 2010



## Gesundheits-Praxis-Tag

für Lehrer/-innen und Lehramtsstudierende aller Schularten

**Samstag, 20.03.2010**

Universität Passau, Innstraße 27

(Beginn: Hörsaal 5)



Europäische Union  
„Investition in Ihre Zukunft“  
Europäischer Fonds für regionale Entwicklung

Zeitfenster	Foyer	HS 5	26	27	28	33	34	HS 6	HS 7	HS 8	Sportzentrum
ab 8.30		vor HS: Check-in									
9.00		Begrüßung									
9.30 - 10.30	Gesundheitsforum	Dr. med. Hitpass, Günther CA Fachklinik St. Lukas Burnout frühzeitig erkennen, vermeiden (1)	Stidl, Ruth Physiotherapeutin Massagen (20 min = € 20,-) (2)	Berger, Andrea Lehrerin für F.M. Alexander-Technik Einführung in die Alexandertechnik (3)	Seidl, Johannes Physiotherapeut Wirbelsäulengymnastik mit Terraband (4)	Behringer, Konrad Physiotherapeut Wirbelsäulengymnastik/ Rückenschule (5)	Stiglmaier, Maria Coaching / Organisationsberaterin Märchen und Träume – Spiegel der Seele ?! (6)	Schirrotzki, Veronika Heilpraktikerin Irisdiagnose / Fußreflexzonenmassage (7)	Göhlhäuser, Ingrid Lehrerin Mach mal Pause – Stressabbau während des Unterrichts (8)	Schroth, Silke Physiotherapeutin Wellnessanwendungen nach Maß (30 min = € 20,-) (9)	Dr. Wrazidlo, Georg Diplomsportlehrer Koordinationstraining mit Rückenschul-Elementen (10)
10.30 - 11.30		Paul, Horst Günther, Psychotherapie Stressbewältigung, Techniken über neue Sichtweisen (11)	Stidl, Ruth Physiotherapeutin Massagen (20 min = € 20,-) (12)	Lutz, Waltraud Physiotherapeut Rückenschule in der Schule (Trimilin) (13)	Booker-Goldberg, Gertrud Kinesiologin / Buteyko-Lehrerin Akupressur, Kopfhalteteknik (14)	Danner, Petra Heilpraktikerin Venöse Sauerstofftherapie (15)	Göhlhäuser, Ingrid Lehrerin Mach mal Pause – Stressabbau während des Unterrichts (16)	Schirrotzki, Veronika Heilpraktikerin Irisdiagnose / Fußreflexzonenmassage (17)	Rabby, Thomas Bewusstseins-Berater Gesunde Einstellung für 2012 und danach... (18)	Schroth, Silke Physiotherapeutin Wellnessanwendungen nach Maß (30 min = € 20,-) (19)	Hafen, Kurt Lehrer für Pflegeberufe Tai Chi Chuan und Gesundheit (20)
11.30 - 12.30		Sieghart, Brigitte Vitaltrainerin / Diätassistentin Gesunde Ernährung (21)	Göhlhäuser, Ingrid, Lehrerin Zeit für mich – Entspannen mit Klangschalen (22)	Ecker-Lodes, Silke Heilpraktikerin Shiatsu-Massage: Möglichkeiten der Selbstbehandlung (23)	Reis, Michael Supervisor DGSV Supervision kennenlernen (24)	Lechner, Eva-Maria, Qigong-Lehrerin, Qigong – Entspannungsübungen „In der Ruhe liegt die Kraft“ (25)	Schuster-Grill, Alexandra Lehrerin Konflikte klären im schulischen Alltag (26)	Schirrotzki, Veronika Heilpraktikerin Irisdiagnose / Fußreflexzonenmassage (27)	Hörtl, Angelika Klinische Lerntherapeutin / Psychokinesiologin Gelassenheit macht Schule (28)	Schroth, Silke Physiotherapeutin Wellnessanwendungen nach Maß (30 min = € 20,-) (29)	Stocker, Hans Batavia-Fitness Pilates, Energie Dance (30)
12.30 - 13.30	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause	Mittagspause
13.30 - 14.30	Gesundheitsforum	Hoppe, Gitta Dipl. Psychologin Berufliche Belastungen und Psychohygiene im Lehrberuf (31)	Kraushaar, Robert, Fitnesstrainer / Reha-Sport Wirbelsäulengymnastik (32)	Beham, Florian PTA, Fitnesstrainer Pilates in Motion (33)	Furthmeier, Hermann, Lehrer Systemische Pädagogik (Kommunikation und Persönlichkeitsentwicklung) (34)	Hafen, Kurt Lehrer für Pflegeberufe Tai Chi Chuan und Gesundheit (35)	Hörtl, Angelika Klinische Lerntherapeutin / Psychokinesiologin Life Kinetik – sportlich, spaßig, sensationell (36)	Dr. habil. Tunali, Gülin Ernährungswissenschaftlerin Wie beeinflusst Stress unsere Ernährung? (37)	Stiglmaier, Maria Coaching / Organisationsberaterin Das innere Team als Führungsinstrument (38)	Schroth, Silke Physiotherapeutin Wellnessanwendungen nach Maß (30 min = € 20,-) (39)	Berger, Andrea Lehrerin für F.M. Alexander-Technik Einführung in die Alexandertechnik (40)
14.30 - 15.30			Laß, Kristine Diplom-Gesundheitswirtin Hatha Yoga - Harmonie (er-)leben (41)	Dometschauer, Christian Physiotherapeut/ Heilpraktiker Rückenschule (42)	Hausmann, Anneliese Masseurin / Nordic-Walking-Trainerin Nordic-Walking Massagen (20 min = € 20,-) (43)	Peter, Gerhard Masseur / med. Bademeister Wirbelsäulengymnastik (44)	Heumader, Gerd Physiotherapeut Wirbelsäulengymnastik mit Progressiver Muskelrelaxation (45)			Schroth, Silke Physiotherapeutin Wellnessanwendungen nach Maß (30 min = € 20,-) (46)	Rottal-Terme Bad Birnbach Physiotherapeut Qi Gong – In der Mitte leben (47)
15.30 - 16.30				Dittrich, Antonia Yogalehrerin BDY / EYU Das bewegte Geheimnis tiefer Entspannung (48)	Holzappel, Georg NLP-Lehrtrainer Fit hinein – fit heraus (49)	Rasch-Schaffer, Theresia Körperenergiearbeit (50)	Lutter, Martina Entspannungspädagogin / NLP-Coach, Schnupperwerkstatt Entspannung (51)	Kübelbeck, Antraud, Sportlehrerin, Qi Gong – Entspannung und Körpertraining (52)			Schroth, Silke Physiotherapeutin Wellnessanwendungen nach Maß (30 min = € 20,-) (53)
16.30		Verabschiedung	Änderungen vorbehalten!			Legende:	Bewegung	Entspannung	Wellness	Ernährung	berufsspezifisch