



Programm Seminarwochenende 12.11. / 13.11.2010 in Bad Griesbach

| <i>Datum</i> | <i>Uhrzeit</i> | <i>Thema</i> | <i>Referent</i> | <i>Ort</i> |
|--------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 12.11.2010 | Ab 14 Uhr | Check-in Möglichkeit zur individuellen Nutzung des Spa-Bereichs | | Hotel St. Wolfgang |
| | 16 Uhr | Begrüßung / Vorstellung des Tagungsprogramms, Begrüßung der Gäste | Prof. Dr. N. Seibert D. Cihlars | Tagungsraum „Griesbach“ |
| | 16.15 Uhr - 18.30 Uhr | <i>Fakultatives</i> Spa- Angebot (parallel zur Ernährungsberatung): | Ernährungsberatung (nach Plan) Dr. Dr. G. Tunali (Tagungsraum „Griesbach“) | |
| | | 16.30 – 17.30 Uhr Aqua-Gymnastik (Hallenbad) (Mgr. R. Kokes, Univ. Budweis) | 16.15 – 16.45 Uhr Gruppe: Blutdruck I 16.45 – 17.15 Uhr Gruppe: Stoffwechsel I | |
| | | 17.30 - 18.30 Uhr Yoga (Entspannungsraum 1. Etage) (Prof. Dr. M. Krejci, Univ. Budweis) | 17.15 – 17.45 Uhr Gruppe: Blutdruck II 17.45 - 18.15 Uhr Gruppe: Stoffwechsel II | |
| | | | Gruppeneinteilung beachten! | |
| | 19 Uhr | Abendessen im Hotelrestaurant „Montgolfier“ | | Hotel St. Wolfgang |
| | | Gemütlicher Tagesausklang | | Restaurant – Bar |

| <i>Datum</i> | <i>Uhrzeit</i> | <i>Thema</i> | | <i>Ort</i> |
|--------------|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 13.11.2010 | Ab 7 Uhr (individuell) | Frühstück | | Hotel St. Wolfgang |
| | 9.00 – 9.30 Uhr | „Physische Verfassung der PACZion-Gruppe“ Evaluationsergebnisse der 3. physiologischen Untersuchungen | Dr. med. P. Heizmann | Hotel St. Wolfgang – Tagungsraum „Griesbach“ |
| | | Teilung der Teilnehmergruppe: | | |
| | | Gruppe A: | | |
| | 9.30 – 10.45 Uhr | „Souverän auftreten–gesund bleiben“ Selbstwirksamkeit und Selbstbewusstsein im Lehrberuf | G. Holzapfel, NLP-Trainer | Tagungsraum „Passau“ |
| | 11 – 12.15 Uhr | <u>Treffpunkt Hotelhalle:</u> <u>je nach Witterung:</u> outdoor: Fitness-Parcours im Kurpark Bad Griesbach <u>oder:</u> indoor: Core-Training im Fitness-Park des Hotels | C. Traub, Trainer | Kurpark Bad Griesbach / Fitnesspark des Hotels St. Wolfgang |
| | | Bitte adäquate Sportkleidung (innen/ außen) mitbringen! | | |
| | | Gruppe B: | | |
| | 9.30 – 12.30 Uhr | Supervision: Reflexion schulischer Probleme anhand von Fallbeispielen | CA Dr. J. Gosda; Klinik Simbach/ Inn | Tagungsraum Hotel „Griesbach“ |
| | 12.30 – 13.30 Uhr | alle: Mittagspause im Hotelrestaurant „Montgolfier“ | | Hotel St. Wolfgang (Mittagsbuffet) |

**Teilung der
Teilnehmergruppe:**

**Gruppe
B:**

13.30 –
14.45 Uhr „Souverän auftreten–gesund bleiben“ G. Holzapfel, Tagungsraum
Selbstwirksamkeit und NLP-Trainer „Passau“
Selbstbewusstsein im Lehrberuf

15 – Treffpunkt Hotelhalle:
16.15 Uhr je nach Witterung:
outdoor: Fitness-Parcours im C. Traub, Kurpark Bad Griesbach oder: Trainer Kurpark Bad Griesbach
indoor: Core-Training im Fitness-Park des Hotels /

**Bitte adäquate Sportkleidung
(innen/ außen) mitbringen!**

Fitnesspark des
Hotels St. Wolfgang

**Gruppe
A:**

13.30 – Supervision: CA Dr. J. Tagungsraum
16.30 Uhr Reflexion schulischer Probleme an- Gosda; „Griesbach“
hand von Fallbeispielen Klinik
Simbach/ Inn

alle:

16.30 - **Feedback-Gespräch** in der Prof. Dr. N. Tagungsraum
17.00 Uhr Gesamtgruppe/ Seibert/ D. „Griesbach“
Tagungsausklang Cihlars