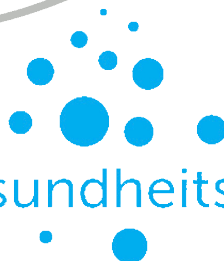




Katholische Kirche
in Oberösterreich

Pastorale Berufe

EMEINSAM ANZHEITLICH ESUND



Betriebliche Gesundheitsförderung

Programmheft 2019/20



Rahmenbedingungen

Förderungen:

Seitens Pastorale Berufe werden Wellness-Wochenveranstaltungen mit € 100,- und Kurzversionen mit € 50,- gefördert, seitens des Betriebsrates* gibt es eine Förderung in derselben Höhe.

Exerzitien werden seitens Pastorale Berufe mit € 150,- bezuschusst.

Somit betragen die Preise beispielsweise

für das Angebot in Bad Kreuzen ganze Woche nur € 375,- (für den/die PartnerIn € 575,-)

für das Angebot 2: ganze Woche nur € 279,- (für den/die PartnerIn € 479,-)

für die Kurzversion nur € 199,- (für den/die PartnerIn € 299,-)

Bei Veranstaltungen mit Seminarcharakter wird die Förderhöhe jeweils gesondert angeführt.

Bildungsfreistellung:

Gemäß § 14 Kollektivvertrag der Diözese Linz kann Bildungsurlaub in Anspruch genommen werden.

Stornobedingungen:

Im Falle eines Rücktritts nach Anmeldeschluss werden Stornokosten, so kein Ersatz gefunden wird, in Rechnung gestellt. Die betriebliche Förderung wird in diesem Fall nicht gewährt.

Anmeldungen unter: pastorale.berufe@dioezese-linz.at

* Begrenzt durch den Maximalbetrag von € 250,- pro MitarbeiterIn pro Kalenderjahr für Leistungen aus dem Betriebsratsfonds

Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter! Liebe Kolleginnen und Kollegen!

Das Leben vollzieht sich in Rhythmen:

Einatmen und ausatmen, schlafen und wachen, Bewegung und Ruhe, Anspannung und Lockerung, essen und fasten, leisten und relaxen, Arbeit und Freizeit, sich verbinden und wieder loslassen ...

Nicht immer fällt es leicht, für sich selber den passenden Takt zu finden – denn zu verschieden und unvorhersehbar wechselhaft sind die Lebens- und Arbeitsanforderungen.

Will man seine eigene Gesundheit fördern, muss man die Aufmerksamkeit auf die Ordnung der Lebensrhythmen richten: Wo ist ein Lebensvollzug aus den Takt geraten, wo ist aus einem guten Rhythmus eine zwanghafte Tretmühle geworden, wo ist das Gleichmaß verloren gegangen?

Die BGF-Angebote dieser Broschüre können zur Reflexion der Lebensrhythmen anregen und wollen MitarbeiterInnen dabei unterstützen, sich (wieder) in die Wellenbewegung des Lebens einzuschwingen.

Mag.^a Brigitte Gruber-Aichberger, PMM
Direktorin Pastorale Berufe

Mag. Stephan Haigermoser
Gesundheitsbeauftragter

Dipl. PAss. Christian Penn
Betriebsratsvorsitzender

Gesundheitswandern in Tirol

Gesundheitswandern ist ein vom Deutschen Wanderverband zertifiziertes Erholungs- und Bewegungsprogramm mit ausgebildeten GesundheitswanderführerInnen mit physio- oder sporttherapeutischer Grundausbildung. An den schönsten Plätzen im Wipptal werden zudem speziell ausgewählte Übungen aus der Physiotherapie zur Kräftigung, Mobilisation, Koordination und Entspannung des gesamten Körpers angeboten.

Die Unterkunft zum Beispiel im Almi's Berghotel*** in Obernberg verspricht Urlaub in gemütlicher ländlicher Atmosphäre. Der respektvolle Umgang mit den Mitmenschen und Achtung vor der Schöpfung ist Teil der familiären Unternehmensphilosophie und für die Gäste erlebbar.

Kosten: Ab € 524,-/Pers. mit Ü/HP incl. Kursprogramm und Taxen.
BGF- und BR-Fonds-Förderung wird noch abgezogen

Termine: So 14.07. – Sa 20.07.2019
So 21.07. – Sa 27.07.2019
So 28.07. – Sa 03.08.2019
So 04.08. – Sa 10.08.2019
So 25.08. – Sa 31.08.2019
So 06.10. – Sa 12.10.2019

Anmeldung: pastorale.berufe@dioezese-linz.at solange freie Plätze verfügbar sind

Förderungen: Siehe Seite 2 wie Wellness-Woche



16-Stunden-Kurs mit Outdoor-Einheiten

Jeder von uns hat bestimmt schon mindestens einmal einen Basiskurs absolviert! Da man sich, ob in der Jugend- und auch Erwachsenenarbeit, nicht immer in geschlossenen Räumen befindet, möchten wir euch die Möglichkeit geben, euer Wissen und eure Kenntnis in folgenden Punkten zu erweitern:

- **Orientierung im Gelände**
- **Notrufe auch mal ohne Handy richtig absetzen**
- **Knochen- und Gelenksverletzungen**
- **Wunden: von einfacher Abschürfung bis Tierbiss**
- **Plötzliche Erkrankungen**

Termin: Di 29. – Mi 30. Oktober 2019, 9:00 Uhr bis 17:00 Uhr

Ort: Bildungshaus Greisinghof in Tragwein. Die Unterbringung erfolgt in Einzel- und Doppelzimmern. Die Zimmerzuteilung erfolgt vor Ort.

Leitung: Michael Haidinger (Rotes Kreuz Linz)

Kursgebühr: Kurskosten: € 185,- zuzüglich Kosten für Aufenthalt und Verpflegung

Anmeldung: personalentwicklung.pa@dioezese-linz.at solange Plätze frei sind!

Förderungen: Pastorale Berufe fördert die Teilnahme mit € 90,-. Eine zusätzliche Förderung in gleicher Höhe durch den Betriebsrats-Fonds ist – entsprechend der Fondsrichtlinien – möglich.

Mehr als Wellness!

Innehalten und Auftanken in den CURHÄUSERN der Marienschwestern

Der Aufenthalt in den CURHÄUSERN beinhaltet sechs, fünf oder drei Nächte im Komfortzimmer mit Kneipp-Vollpension, unterstützt von einer ausgezeichneten Küche aus rein biologischer Landwirtschaft sowie der **kostenlosen Teilnahme am 5-Säulen-Programm**. Jeder Tag steht unter einem Schwerpunkt aus dem Angebot der fünf Säulen Lebensordnung, Ernährung, Bewegung, Heilpflanzen und Wasser & Wickel. Das gesamte Angebot ist so ausgelegt, dass viel Zeit zur individuell-persönlichen Gestaltung der Woche bleibt. Die Gegend der CURHÄUSER eignet sich gut für Outdoor-Aktivitäten. Weitere Anwendungen können jeweils vor Ort dazu gebucht werden.

Sich selber eine ganze Woche Regeneration und Abschalten zu gönnen, erhöht den nachhaltigen Wert für den Alltag und ist deshalb den ebenfalls angebotenen Kurzversionen mit drei Nächten vorzuziehen. Diese sind auch nur eingeschränkt möglich und abhängig davon, dass andere MitarbeiterInnen den jeweils anderen Wochenteil in Anspruch nehmen, da wir die gesamte Woche buchen müssen. Es ist möglich, das Angebot gemeinsam mit dem/der PartnerIn zu nützen.

Im Aufenthalt sind je inkludiert für

6 oder 5 Nächte

- 1 Aromamassage
- 3 Wechselgüsse oder Basenfußbad
- 1 Kräuter-Nackenauflage
- 5 x 5-Säulen-Weekendprogramm

3 Nächte

- 1 Wechselguss oder Basenfußbad
- 1 Kräuter-Nackenauflage
- 3 x 5-Säulen-Weekendprogramm

CURHAUS

*Bad Mühlacken
Bad Kreuzen*

TEM

*Traditionelle
Europäische Medizin*

Mehr als Wellness!

Wellness-Tage im CURHAUS Bad Kreuzen

Schwerpunkt des Hauses: „Zentrum für Traditionelle Europäische Medizin“
www.tem-zentrum.at/standorte/bad-kreuzen.html, A - 4362 Bad Kreuzen 106

6 Nächte:

So, 10. bis Sa, 16. November 2019

€ 575,- pro Person, ganze Woche

3 Nächte:

So, 10. bis Mi, 13. November 2019 oder

Mi, 13. bis Sa, 16. November 2019

€ 299,- pro Person, Kurzversion

Anmeldung: Bis 30. September 2019 bei pastorale.berufe@dioezese-linz.at

Tage für mich im CURHAUS Bad Mühllacken

Schwerpunkt des Hauses: „Bewusste Ernährung, Entgiften & Entschlacken“
www.tem-zentrum.at/standorte/bad-muehllacken.html,
A - 4101 Feldkirchen, Bad Mühllacken 55

5 Nächte:

Ostermontag, 13. bis Sa, 18. April 2020

€ 479,- pro Person, ganze Woche

3 Nächte:

Mo, 13. bis Do, 16. April 2020 oder

Do, 16. bis So, 19. April 2020

€ 299,- pro Person, Kurzversion

Anmeldung: Bis 11. März 2020 bei pastorale.berufe@dioezese-linz.at

Förderungen: Wie auf Seite 2 beschrieben.



Kneipp für Einsteiger im Kurhaus Schärading

Das ganzheitliche Denken Sebastian Kneipps gilt noch heute als wegweisend für die europäische Naturheilkunde und eine zeitgemäße Präventivmedizin. Kneipp stellte die Elemente Wasser, Pflanzen, Bewegung, Ernährung und Balance in einen engen Zusammenhang.

KNEIPP KUREN helfen bei:

- Erschöpfung
- Schlafstörungen
- Herz-/Kreislaufstörungen
- Atemwegserkrankungen
- Konzentrationsstörungen
- Müdigkeit

7 Tage/ 6 Nächte (So-Sa) mit Halbpension beinhalten
6 vitalisierende Kneippgüsse
1 entspannende Ganzmassage (30 min)
1x Aqua Fitness (Gruppe)
Preis/Person je nach Unterbringung im EZ ab 588,-
Aufpreis für Vollpension: 78,-

Förderung:

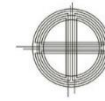
Anmeldungen unter: pastorale.berufe@dioezese-linz.at

Termine:

Siehe Seite 2 Wellness-Woche

Während des **ganzen** Jahres nach den Möglichkeiten im Kurhaus Schärading
www.barmherzige-brueder.at/site/schaerding/gesundheit/kneipp





Heilfasten im Europakloster Gut Aich

Der heilsame Weg: Fastenkurse

Durch das bewusste Reduzieren wird Raum geschaffen für grundlegende Erfahrungen des Lebens. Im Weniger wird das Mehr spürbar. Im Freiraum, der entsteht, werden neue Energien frei, die helfen, bewusster, achtsamer und heilsamer zu leben.

Das Fasten führt hin zu einer größeren Sehnsucht nach mehr Leben und Heilung durch die Erfahrung eines tieferen Friedens.

- Gesundheitsfasten mit Kräutertee und Dinkelgebäck
- Teilnahme am Gebetsrhythmus der Mönche
- Tägliches Impulsreferat und Erfahrungsaustausch
- Morgenübungen und Tanz
- Behandlungen im Hildegardzentrum nach Voranmeldung; z.B. Colonyhydrotherapie, Massagen, Heilkräuter-Ölpackungen.

Alle Behandlungen im Hildegardzentrum werden separat verrechnet.

Termine: Anfang der Fastenzeit, **1. bis 8. März 2020** (So 16.00 – So 14:00 Uhr) oder vor dem Advent, **22. bis 29. November 2020** (So 16.00 – So 14:00 Uhr)

Leitung: Br. Thomas Hessler

Kosten: € 580,- (Kursgebühr und Vollpension)

Anmeldung: **ehestens, da kein Kontingent zur Verfügung steht**

Förderungen: Seitens PB wird die Woche mit € 150,- (Exerzitien) gefördert. Eine Unterstützung durch den BR-Fonds ist möglich (siehe Seite 2).

Anmeldungen: pastorale.berufe@dioezese-linz.at (ACHTUNG: Nach der Anmeldung bei Pastore Berufe ist zusätzlich die Reservierung beim Kloster Gut Aich erforderlich.)



Mit Resilienz zu mehr Lebenskraft

Innehalten – Kraft tanken – Energie gewinnen und Lebendigkeit spüren: Resilienz kann trainiert werden.

Erleben und erlernen Sie Tools zur Stärkung Ihrer inneren Widerstandskraft:

Je nach Möglichkeit und/oder Bedarf kann ein einzelnes halbtägiges Seminar oder drei Halbtage als Seminarreihe besucht werden.

Inhalte:

- Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen
- Mit einfachen Entspannungstechniken Stressmuster auflösen
- Bewegung und Natur als Ressource erleben
- Selbstmanagement erfahren über drei Ebenen: Worte, Bilder und Körper
- Ressourcenorientiert selbstbestimmte Ziele erreichen

Termine: **21.10.2019** **14.00 – 18.00**
 28.01.2020 **14.00 – 18.00**
 23.04.2020 **14.00 – 18.00**

Ort: Seminarorte sind je nach Anmeldungen in Linz oder Wels

Kursgebühr: € 65,- pro Termin

Anmeldung: Bis jeweils drei Wochen vor dem jeweiligen Termin bei
pastorale.berufe@dioezese-linz.at

Förderungen: Pastorale Berufe fördert € 90,- bei Teilnahme an allen drei Terminen. Eine zusätzliche Förderung in gleicher Höhe durch den Betriebsrats-Fonds ist – entsprechend der Fondsrichtlinien – möglich.



*DSA Helga
Prähauser-Bartl, MSc*



Mag. Gertraud Schlecht



Elisabeth Peitl, MA, BEd

Burnout-Vorbeugung

Irgendwann kommt nie: Workshop zur Förderung der Achtsamkeit

Unser Alltag ist temporeich und komplex – die Vielzahl an Aufgaben und die damit verbundenen hohen Anforderungen machen uns immer mehr zu schaffen. Individuelle Belastungen und krankmachender Stress nehmen zu. Die Gefahr steigt, dass dieser „Distress“ in ein Burnout-Syndrom umschlägt.

Maßnahmen, die Entschleunigung, Ruhe und Gelassenheit bewirken, werden immer wichtiger. Die Entwicklung größerer Achtsamkeit im Alltag kann helfen, Stressmuster zu erkennen und ein Bewusstsein für die eigenen Grenzen, Bedürfnisse und Ressourcen zu schaffen.

Inhalte:

- **Was versteht man unter Achtsamkeit, Stress und Burnout?**
- **Was sind meine persönlichen Stressoren?**
- **Wie kann ich individuelle Ressourcen und Fähigkeiten stärken, die das Wohlbefinden steigern?**

Termin: Di, 28. bis Mi, 29. April 2020, 9 Uhr bis 13 Uhr (mit Abendeinheit)

Ort: Bildungshaus Greisinghof, Tragwein

Leitung: Gerti Grafeneder, Diplomierte Gesundheits- und Krankenschwester;
Kommunikationstrainerin

Kursgebühr: € 240,- zuzüglich Aufenthaltskosten

Anmeldung: Bis 1. April 2020 bei pastorale.berufe@dioezese-linz.at

Förderungen: Pastorale Berufe fördert die Teilnahme mit € 90,-. Eine zusätzliche Förderung in gleicher Höhe durch den Betriebsrats-Fonds ist – entsprechend der Fondsrichtlinien – möglich.

Betriebliche Gesundheitsförderung lokal und regional

Sonne, Wasser, Licht und Luft: Baden im Traunsee

Jeden Montag vom 1. Mai bis Schulschluss und Schulbeginn bis 30. September: Wenn es das Wetter zulässt, genießen MitarbeiterIn von Pastore Berufe am privaten Badeplatz der Kreuzschwestern nahe des öffentlichen Bades in Gmunden Sonne, Wasser, Licht und Luft. Der Schlüssel ist bei der Niederlassung der Kreuzschwestern in Gmunden abzuholen (Schuleingang, Pensionatsstraße 9, 4810 Gmunden). Vorher bitte anrufen, ob er schon von einer Kollegin/einem Kollegen abgeholt worden ist (Tel.: 07612/64951).



gemeinsam ganzheitlich gesund - in deiner Nähe

Du möchtest mit KollegInnen in deiner Region ein gesundheitsförderndes Angebot schaffen und hast dazu schon eigene Ideen? Egal ob es eine einmalige gesunde Aktion (z.B. Kochkurs) ist oder mehrmalige Impulse (vielleicht im Rahmen bestehender beruflicher Treffen) – wenn nur wenigstens fünf MitarbeiterInnen aus Pastore Berufe daran teilnehmen, können wir die Verhaltensmaßnahme fördern.

Setze dich mit dem BGF-Referenten in Verbindung, er unterstützt dich gerne bei der Umsetzung von lokalen und regionalen BGF-Veranstaltungen.

Anfragen bitte an **stephan.haigermoser@dioezese-linz.at** oder **0676/8776-1206**

Für den Inhalt verantwortlich:

Dir.ⁱⁿ Mag.^a Brigitte Gruber-Aichberger, PMM

Redaktion: Mag. Stephan Haigermoser

Druck: kb-offset Kroiss & Bichler GmbH & CoKG, Regau

Bilder: Sr. Petra Autzinger

www.tem-zentrum.at

www.almis-berghotel.at

www.europakloster.com

