



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](mailto: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.<sup>a</sup> 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](mailto: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-Wochenprogramm

### **3 Nächte**

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

**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](http://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](mailto:pastorale.berufe@dioezese-linz.at)



## ***Tage für mich im CURHAUS Bad Mühlacken***

Schwerpunkt des Hauses: „Bewusste Ernährung, Entgiften & Entschlacken“

[www.tem-zentrum.at/standorte/bad-muehlacken.html](http://www.tem-zentrum.at/standorte/bad-muehlacken.html),

A - 4101 Feldkirchen, Bad Mühlacken 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](mailto:pastorale.berufe@dioezese-linz.at)

Förderungen: Wie auf Seite 2 beschrieben.



## Kneipp für Einsteiger im Kurhaus Schärding

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: Siehe Seite 2 Wellness-Woche

Anmeldungen unter: [pastorale.berufe@dioezese-linz.at](mailto:pastorale.berufe@dioezese-linz.at)

Termine: Während des **ganzen** Jahres nach den Möglichkeiten im Kurhaus Schärding

[www.barmherzige-brueder.at/site/schaerding/gesundheit/kneipp](http://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. Colonhydrotherapie, 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:** **ehstens, 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\*\*](mailto:pastorale.berufe@dioezese-linz.at) (ACHTUNG: Nach der Anmeldung bei Pastorale 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.



*DSA Helga  
Prähauser-Bartl, MSc*



*Mag. Gertraud Schlecht*



*Elisabeth Peitl, MA, BEd*

### **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](mailto: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.

# 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 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

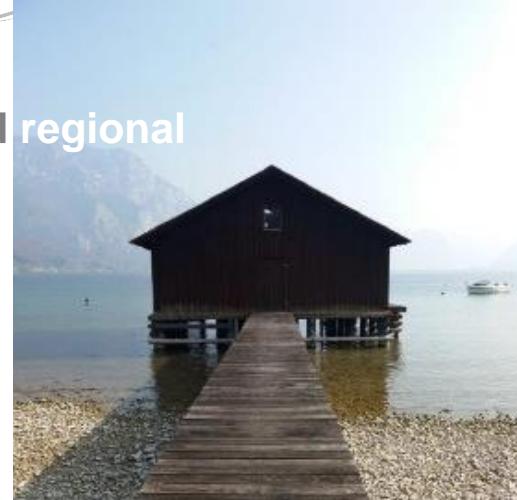
Anmeldung: **Bis 1. April 2020 bei [pastorale.berufe@dioezese-linz.at](mailto:pastorale.berufe@dioezese-linz.at)**

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 MitarbeiterInn von Pastorale 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 Pastorale 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](mailto: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](http://www.tem-zentrum.at)  
[www.almis-berghotel.at](http://www.almis-berghotel.at)  
[www.europakloster.com](http://www.europakloster.com)

