

Sehr geehrte Damen und Herren!

Sie überlegen die Teilnahme an einer SelbA-Gruppe? Hier gibt es ein paar Informationen:

I) Das SelbA-Konzept umfasst 3 Bereiche:

-Gedächtnistraining

-Kompetenztraining (unsere Fähigkeiten im Umgang mit Menschen und täglichen Anforderungen)

-Bewegung

Zu allen drei Bereichen gibt es unterhaltsame, spannende und vielseitige Betätigungsfelder.

Die Beiträge wirken auf alle Sinne, die Gehirnforschung schafft zusätzliche AHA-Erlebnisse.

Visuell - Was lernen wir durch unseren Sehsinn?

Auditiv - Was spricht meinen Gehörsinn so an, dass ich es mir merke? Spannendes Neues aus allen Bereichen des täglichen Lebens, aber auch aus der Kunst (Musik, Literatur etc)

Kinästhetisch - Wodurch werden meine Gefühle und Bewegungsimpulse angesprochen?

Olfaktorisch - Der Geruchssinn ist zum Überleben wichtig, seit es uns Menschen gibt

Gustatorisch - Mit alten und neuen Erfahrungen erforschen wir unseren Geschmackssinn.

II) Weiters biete ich Beiträge aus folgenden Bereichen an:

Biografie-Arbeit: Die Vergangenheit wohlwollend betrachten, um die Gegenwart zu verstehen und für die Zukunft auch im Alter konstruktive Pläne schmieden zu können.

gesunde Ernährung (besonders im Alter)

Seniorensport (nicht Olympia-tauglich, aber für den Erhalt unserer Beweglichkeit, inkl. Sturzprophylaxe!)

altersbedingte Einschränkungen/Erkrankungen und was wir dagegen tun können

globales Lernen: Wir werfen Blicke über unseren kulturellen Tellerrand

Vergleiche des Alterns mit anderen Kulturen (interessant z.B. Afrika, Japan)

gesunde Beziehungen (Familie, Freundeskreis, Glücksforschung, meditatives Ausgangsbild aus dem religiösen Bereich: ANNA SELBDRITT)

spirituell- religiöse Inhalte (Weltanschauungen, Rückbindungen <re-ligiones>, Lebenssinn)

geistliche und weltliche Musik aus aller Welt

Unsere Muttersprache: Deutsch in Österreich/ Deutschland/der Schweiz; Einflüsse aus dem Englischen, die man kennen sollte; Sprichwörter und der Wandel ihrer Bedeutung

Literatur als lustig-spannender Ausgangspunkt zum Kompetenzaustausch (Anthony de Mello, Nossrat Peseschkian, Wilhelm Busch, Eugen Roth und viele mehr)

III) Vorgaben von SelbA im Rahmen des Katholischen Bildungswerkes:

Die Gruppe umfasst 15 Stunden im 10er-Block zu je 1 ½ Stunden, Kosten für 15 Stunden: € 70,-

Für Mai - Juni kann ich 1 ½ -Stunden-Einheiten jeweils mittwochs zu folgenden Terminen anbieten:

31. Mai und 7., 14., 21. und 28. Juni 2023, Kostenbeitrag pro Einheit € 7,-

Die 1.Einheit gerne zum Schnuppern!

Alle Informationen laufen über **Fr. Mag. Angelika Gumpenberger-Eckerstorfer**

Als begeisterte SelbA-Trainerin freue ich mich über Ihr Schnuppern / Ihre Anmeldung!

Mit röm.-katholisch-christlichen Grüßen! Marie-Luise Doblhofer

Thalheim, 2.5. 2023