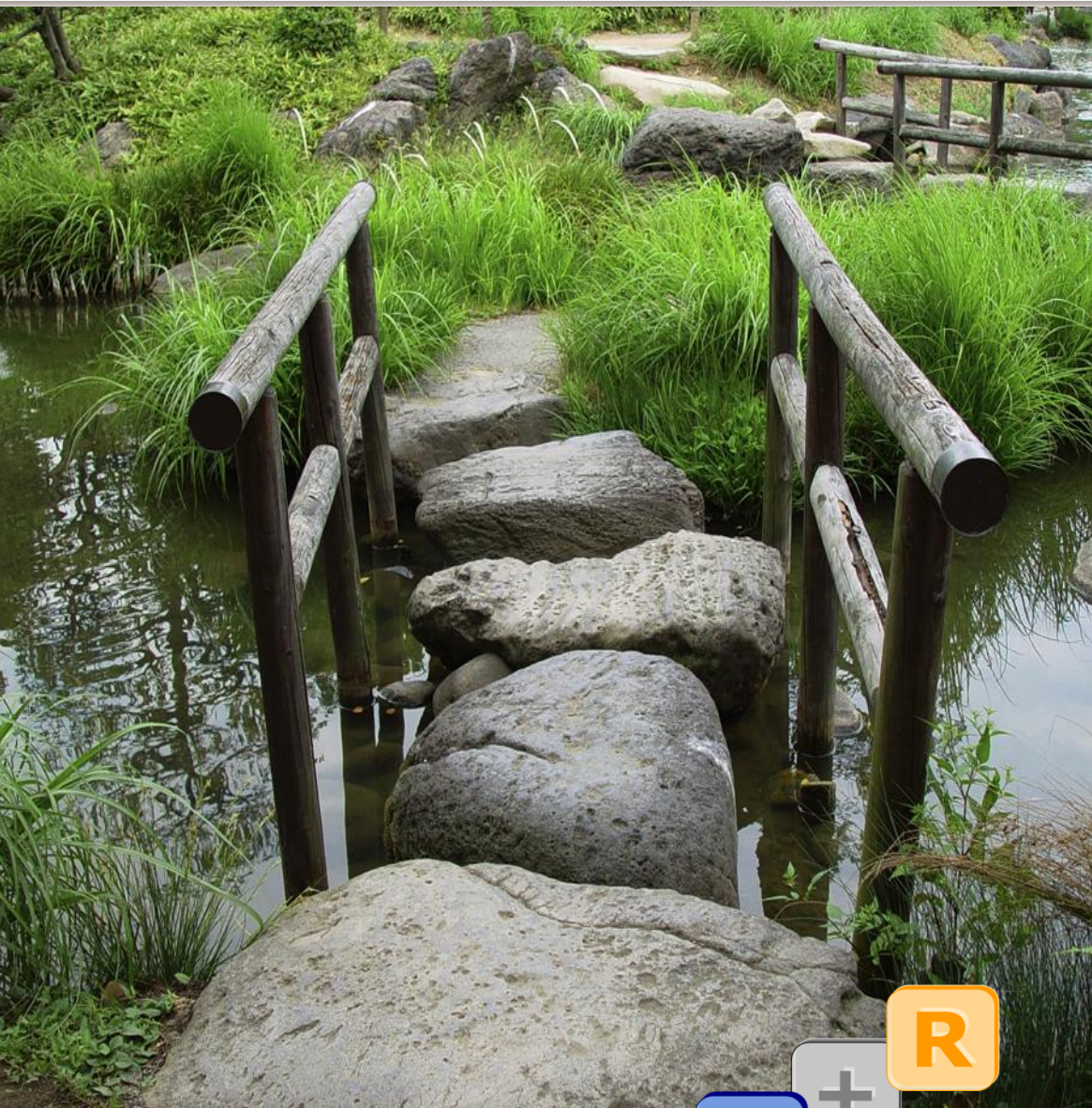


Schulungskatalog 2012

Gesundheitsbildung



Angebot für Firmenkunden





Monika Reiter, MBA

Schulungsinstitut R+R
Bereichsleitung Gesundheitsbildung



Gesundheit ist nicht alles ...

... aber ohne Gesundheit ist alles nichts!

Gesundheit bedeutet mehr als die Abwesenheit von Krankheit.

Dem kann man nur zustimmen. Denn Gesundheit ist das Fundament für den beruflichen Erfolg und privates Glück. Seit knapp einem Jahrzehnt bieten wir ein vielfältiges und abwechslungsreiches Gesundheitsprogramm für Firmen- und Privatkunden an. Die Veranstaltungen und Seminare reichen von Stressmanagement bis Qi Gong, vom Raucherausstieg bis hin zum Gedächtnistraining und bieten ein vielfältiges Angebot für alle Interessierten.

Jeder Krankenstandstag weniger ist positiv für die Mitarbeiter/innen, aber auch für den Dienstgeber.

Legen auch Sie ein klares Bekenntnis zur Gesundheitsförderung ab – auch in wirtschaftlich schwierigen Zeiten. Das ist eigentlich nur logisch, denn nichts kommt einem Dienstgeber teurer als kranke Mitarbeiter/innen. Gesundheit liegt damit nicht nur im Interesse jedes Einzelnen sondern auch jedes vorausschauend geführten Unternehmens.

Zur Zusammenstellung Ihres individuellen Schulungsprogramms besuche ich Sie gerne persönlich in Ihrem Unternehmen.

Ich freue mich auf ein persönliches Kennenlernen!

Monika Reiter



DI Franz Renner

Informatiker
„Bildschirmarbeiter“

Monika Reiter, MBA

Akad. Gesundheitsbildnerin



Augentraining

Verbessern Sie Ihre Sehleistung!

Unsere Augen werden durch alltägliche Einflüsse wie Fernsehen, Computerarbeit, Stress und Anspannung stark beansprucht, was zu einer Beeinträchtigung der Sehfähigkeit führt.

Verbessern Sie die Sehkraft Ihrer Augen durch einfache Übungen nach der Methodik von Dr. Bates und Harry Benjamin.

Ziele: Unsere Sehkraft erhalten und stärken.

Inhalte:

- Allgemeine Hinweise für besseres Sehen
- Übungen zur Entspannung und Unterstützung der Augen
- Übungen zur Sehkraftsteigerung
- Übungen zur Stärkung des Augenmuskels und zur Nackenlockerung

Zielgruppe: Alle Interessierten, insbesondere Bildschirm-Arbeiter.

Dauer: 4 Unterrichtseinheiten (1/2 Tag)

Seminarplätze: 8 bis 20 TeilnehmerInnen



Regina Pfeiffer

Dipl. Entspannungstrainerin



Entspannungsworkshop

„Relaxen pur“

Gönnen Sie Ihren Mitarbeitern eine Auszeit vom Alltag und lassen Sie sie wieder neue Kraft und Energie tanken.

Ziele: Die TeilnehmerInnen lernen Grundtechniken der Entspannungsmethoden und wie sie diese in Zukunft auch Zuhause anwenden können.

Inhalte:

- Atemübungen
- Körperwahrnehmung mit Hilfe der Feldenkrais-Methode
- Genusstraining - „Mit allen Sinnen genießen“
- leichte Körperübungen
- Phantasiereise / Meditation
- eigenes Entspannungsbild entwerfen
- progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- stärkende Haltung / Visualisierungsübung

Zielgruppe: Alle, die die passende Entspannungsmethode für sich selbst finden möchten.

Dauer: 8 Unterrichtseinheiten (1 Tag oder 2 Abende)

Seminarplätze: 6 bis 15 TeilnehmerInnen





Monika Reiter, MBA

Akad. Gesundheitsbildnerin

Ulrike Kastner

Akad. Gesundheitsbildnerin



EXIT light – Rauchfrei in 1 Tag

Das ganzheitliche Raucherausstiegsseminar



Sie sind Raucher und haben es satt, dass

- Sie immer mehr ausgegrenzt werden.
- das Rauchen immer teurer wird.
- Sie sich und Ihre Umwelt belasten.

Dann sind Sie bereit - Sie schaffen den Ausstieg mit EXIT light!

Ziele: Sehen Sie ohne Angst Ihrer rauchfreien Zukunft entgegen:
Bauen Sie Ihre mentale Blockaden ab... so ist der Ausstieg light.

Inhalte:

- Meine ersten Zigaretten
- Abhängigkeit / Sucht
- Nikotinwirkung
- Tabakwerbung
- Raucherzahlen aus Österreich
- Vor- und Nachteile des Rauchens / Nichtraucherens
- Das Leben OHNE!
- Arbeiten mit allen Sinnen
- individuelle Seminargestaltung

Zielgruppe: Alle Raucher, die damit endgültig zum Ex-Raucher werden möchten.

Dauer: 8 Unterrichtseinheiten (1 Tag)

Seminarplätze: 8 bis 20 TeilnehmerInnen





Monika Reiter, MBA

Akad. Gesundheitsbildnerin
Wirbelsäulen-, Antiosteoporose-,
Beckenbodentrainern



Stärken Sie Ihrem Kreuz den Rücken! Wirbelsäulen- und Rückentraining

Meist lernen wir erst zu schätzen was es heißt sich schmerzfrei zu bewegen, wenn wir die ersten Wehwehchen beim Bewegen verspüren. Dann werden wir aktiv und versuchen unsere uneingeschränkte Beweglichkeit wieder zu erlangen. Geben Sie Ihren Mitarbeitern die Möglichkeit, Ihre Beweglichkeit wieder zu erlangen oder noch besser um präventiv „dem Kreuz den Rücken zu stärken“!

Ziele:

Ihre MitarbeiterInnen setzen sich mit der eigenen Gesundheit auseinander und entwickeln individuelle Strategien zur nachhaltigen Entlastung der Wirbelsäule in Beruf und Alltag.

Inhalte:

- Grundlagen zum Aufbau und zur Funktion des Bewegungsapparates

- Phasen einer Bewegungsübungs-Einheit
- Praktische Übungen
 - Warm up
 - Training
 - Cool down
- Entspannungs- und Atemübungen

Zielgruppe:

Alle Interessierten, die mehr über den Bewegungsapparat wissen möchten und Übungen kennen lernen wollen, die sie in den individuellen Alltag integrieren können.

Dauer: 8 Unterrichtseinheiten

Seminarplätze: 8 bis 20





Monika Reiter, MBA

Qi Gong-Übungsleiterin

DI Franz Renner

Qi Gong-Übungsleiter



Qi Gong für EinsteigerInnen

18 Bewegungen 1



Qi Gong ist ein Bereich der traditionellen chinesischen Medizin und wird eingesetzt zur Therapie, Rehabilitation und zur aktiven Gesundheitsvorsorge.

Qi Gong ist die Kunst, mit der natürlichen Lebensenergie gezielt zu arbeiten.

Es aktiviert und harmonisiert den Energiefluss im Organismus. Der Organismus erfüllt seine „normalen“ Funktionen und baut genügend Reserven auf, um etwaige innere oder äußere Einflüsse abzuwehren bzw. rasch wieder auszugleichen.

Ziele: Lernen Sie die Bewegungen 18/1 in Ihren Alltag zu integrieren und erreichen Sie damit

- die Stärkung Ihres Immunsystems,
- eine Verbesserung Ihrer Körperhaltung,
- höhere Stresstoleranz,
- und Entspannung.

Inhalte:

Qi Gong -Einführung mit den 18 Bewegungen 1.

Zielgruppe:

Interessierte, die eine Technik zur aktiven Gesundheitsvorsorge erlernen möchten, die in den individuellen Alltag integrierbar ist. Keine Vorkenntnisse erforderlich!

Dauer:

10 UE
als Kompaktpaket: 5x 2 UE
als Übungspaket: 2x 4 UE
+ 2 UE Reflexion

Seminarplätze: 8 bis 16





Monika Reiter, MBA

Qi Gong-Übungsleiterin

DI Franz Renner

Qi Gong-Übungsleiter



Qi Gong für Fortgeschrittene

18 Bewegungen 2



Qi Gong ist ein Bereich der traditionellen chinesischen Medizin und wird eingesetzt zur Therapie, Rehabilitation und zur aktiven Gesundheitsvorsorge.

Qi Gong ist die Kunst, mit der natürlichen Lebensenergie gezielt zu arbeiten.

Es aktiviert und harmonisiert den Energiefluss im Organismus. Der Organismus erfüllt seine „normalen“ Funktionen und baut genügend Reserven auf, um etwaige innere oder äußere Einflüsse abzuwehren bzw. rasch wieder auszugleichen.

Ziele: Lernen Sie die Bewegungen 18/2 in Ihren Alltag zu integrieren und erreichen Sie damit

- die Stärkung Ihres Immunsystems,
- eine Verbesserung Ihrer Körperhaltung,
- höhere Stresstoleranz,
- und Entspannung.

Inhalte:

Qi Gong -Aufbau mit den 18 Bewegungen 2.

Zielgruppe:

Interessierte, die das Seminar „18 Bewegungen 1“ besucht haben und Ihre Kenntnisse um weitere 18 Übungen erweitern wollen.

Die Absolvierung des Seminars „18 Bewegungen 1“ oder gleichwertige Qi Gong-Grundkenntnisse werden vorausgesetzt.

Dauer:

10 UE
als Kompaktpaket: 5x 2 UE
als Übungspaket: 2x 4 UE
+ 2 UE Reflexion

Seminarplätze: 8 bis 16



Monika Reiter, MBA

Ganzheitliche Gedächtnis-
trainerin des ÖBV-GT
Landesgruppenleitung OÖ

DI Franz Renner

Ganzheitlicher
Gedächtnistrainer
des ÖBV-GT



Train your Brain

Aktivieren Sie Ihr geistiges Potential!

Jeder von uns kennt die Situation: Sie sehen ein bekanntes Gesicht, aber der passende Name fällt Ihnen nicht ein. Lassen Sie Ihre Mitarbeiter ein wenig Zeit investieren, um spielerisch und humorvoll Ihr Gedächtnis zu verbessern.

Ziele: Die TeilnehmerInnen trainieren die Leistungsfähigkeit Ihres Gehirns und schöpfen ihre geistigen Möglichkeiten vollständig aus. Nie wieder den Namen eines Kunden vergessen.

Inhalte:

Förderung von Denkfähigkeiten wie:

- Wahrnehmung
- Konzentration
- Merkfähigkeit
- Wortfindung
- logisches Denken
- Fantasie und Kreativität
- Denkflexibilität

Zielgruppe: Interessierte, die alltagstaugliche Techniken zur Aktivierung ihres Gehirns kennen und einsetzen lernen wollen.

Dauer: 6 Unterrichtseinheiten

Seminarplätze: 4 bis 12 TeilnehmerInnen





Monika Reiter, MBA

Ganzheitliche Gedächtnis-
trainerin des ÖBV-GT
Landesgruppenleitung OÖ

DI Franz Renner

Ganzheitlicher
Gedächtnistrainer
des ÖBV-GT



Gedächtnistraining

für Zielgruppen a) Kinder und b) Senioren

Jeder von uns kennt die Situation: Sie sehen ein bekanntes Gesicht, aber der passende Name fällt Ihnen nicht ein.

Lassen Sie Ihre Mitarbeiter ein wenig Zeit investieren, um spielerisch und humorvoll Ihr Gedächtnis zu verbessern.

Ziele: Die TeilnehmerInnen trainieren die Leistungsfähigkeit Ihres Gehirns und schöpfen ihre geistigen Möglichkeiten vollständig aus. Nie wieder den Namen eines Kunden vergessen.

Inhalte:

Förderung von Denkfähigkeiten wie:

- Wahrnehmung
- Konzentration
- Merkfähigkeit
- Wortfindung
- logisches Denken
- Fantasie und Kreativität
- Denkflexibilität

Zielgruppe: Interessierte, die alltagstaugliche Techniken zur Aktivierung ihres Gehirns kennen und einsetzen lernen wollen.

Dauer: 6 Unterrichtseinheiten

Seminarplätze: 4 bis 12 TeilnehmerInnen



Monika Reiter, MBA

Akad. Gesundheitsbildnerin

Mag. Johann Winkler
Akad. Gesundheitsbildner



Stressbefreiungsseminar

Eigene Ressourcen besser nutzen



Die Anforderungen in der Arbeitswelt steigen ständig.
Auch für Familie und Freunde brauchen Sie Zeit.

Wie können Sie bei diesen Anforderungen gesund und ausgeglichen bleiben?

Ziele: Sehen Sie in Zukunft Stress-Situationen gelassen entgegen:
Lernen Sie diese zu analysieren und Strategien zu entwickeln, um damit besser umzugehen.

Inhalte:

Finden Sie Ihre

- inneren Antreiber
- Stressauslöser
- innere Ruhe

Erstellen Sie Ihr persönliches Stress-Profil.

Zielgruppe:

Dieses Seminar richtet sich an Personen, die sich für das Thema Stressmanagement interessieren und neben dem theoretischen Input auch Praxis-Techniken kennen lernen wollen, die zur Stressbefreiung angewendet werden können.

Dauer: 10 Unterrichtseinheiten (1 Tag)

Seminarplätze: 8 bis 20 TeilnehmerInnen



Monika Reiter, MBA

Akad. Gesundheitsbildnerin
Wirbelsäulen-, Antiosteoporose-,
Beckenbodentrainern



Strömen mit Jin Shin Jyutsu

Zurück zur Einfachheit

Es liegt in deinen Händen! Entdecke die Möglichkeiten die du in deinen Händen hältst und nutze sie im Alltag!

Ziele:

Lernen Sie die Grundlagen des Strömens kennen und wie Sie es im beruflichen und privaten Alltag nachhaltig einsetzen.

Inhalte:

- Grundlagen des Strömens kennen lernen
- Vermittlung der wichtigsten Energieströme für die Selbstanwendung im Alltag
- Einblick in die 26 SES (Sicherheitsenergieschlösser)

Zielgruppe:

Alle Interessierten, die eine Methode zur Stärkung der Selbstheilungskräfte kennen lernen und einsetzen wollen.

Dauer: 8 Unterrichtseinheiten (1 Tag oder 2 Abende)

Seminarplätze: 8 bis 20 TeilnehmerInnen



Monika Reiter, MBA

Akad. Gesundheitsbildnerin
Wirbelsäulen-, Antiosteoporose-,
Beckenbodentrainerin



Koreanische Handmassage

Die Hausapotheke immer mit dabei

Unterstütze deinen Energiefluss, aktiviere deine Selbstheilungskräfte, löse Blockaden!

Ziele:

Lernen Sie die Grundlagen der Koreanischen Handmassage /-akupunktur kennen.

Inhalte:

- Grundlagen der TCM (Traditionellen Chinesischen Medizin) kennen lernen
- Grundlagen der der Koreanischen Handmassage /-akupunktur kennen lernen
 - Grundlagen der Diagnostik
 - Basis- und Organtherapie
- Praxis in der Anwendung der Koreanischen Handmassage /-akupunktur erlangen

Zielgruppe:

Alle Interessierten, die die Koreanischen Handmassage /-akupunktur kennen lernen und einsetzen lernen wollen.

Dauer: 20 Stunden in Theorie und Praxis

Seminarplätze: 8 bis 20 TeilnehmerInnen



Monika Reiter, MBA

Akad. Gesundheitsbildnerin

Mag. Johann Winkler
Akad. Gesundheitsbildner



Veränderungsprozesse

Vortrag/Workshop



„Das einzig Beständige ist die Veränderung.“

Das heißt, wir sind alle permanenten Veränderungsprozessen ausgesetzt die uns vor neue Herausforderungen stellen.

Ziele:

Lernen Sie die Anforderungen, die Veränderungen an Sie stellen, zu erkennen, die Ressourcen zur Bewältigung zu entdecken und anzuwenden.

Inhalte:

- Was bedeutet das für mich in meiner beruflichen / privaten Situation?
- Was kann ich zur Erhaltung meiner Gesundheit beitragen?
- Wie kann ich das in meinem privaten und beruflichen Umfeld umsetzen?

Zielgruppe:

Dieses Seminar richtet sich an Personen, die sich bewusst mit dem Thema Veränderungen auseinandersetzen wollen und Strategien zur Bewältigung der neuen Herausforderungen entwickeln möchten.

Dauer: 8 Unterrichtseinheiten

Seminarplätze: 8 bis 20 TeilnehmerInnen



Monika Reiter, MBA

Akad. Gesundheitsbildnerin

Mag. Johann Winkler
Akad. Gesundheitsbildner



Lebensqualität

Vortrag/Workshop

Lebensqualität kann nicht mit Lebensstandard gleichgesetzt werden – oder doch?
Welche Faktoren beeinflussen unser subjektiven Gefühl von Lebensqualität?

Ziele:

Ihre Mitarbeiter setzen sich mit der eigenen Gesundheit und Lebensqualität auseinander.
Sie analysieren ihr Stressverhalten und erarbeiten individuelle Bewältigungsstrategien, um erste Schritte für einen erfolgreichen, selbstbestimmten, gesundheitsförderlichen Richtungswechsel zu setzen!

Inhalte:

- Gesundheit als wissenschaftliche Definition versus der persönlichen Gesundheitsdefinition
- Gesundheit und Lebensqualität

- Dirigent in meinem eigenen Leben
- Arbeit → Gesundheit → Lebensqualität
- Entwicklung individueller Möglichkeiten zur Integration der eigenen Fähigkeiten und Ressourcen in den beruflichen und privaten Alltag.

Zielgruppe: Personen, die Interesse an einem ganzheitlichen Gesundheitskonzept haben und durch die Auseinandersetzung mit der eigenen Gesundheit ihre Lebensqualität nachhaltig verbessern wollen.

Dauer: 8 UE (1 Tag)

Seminarplätze: 8 bis 20





Monika Reiter, MBA

Akad. Gesundheitsbildnerin

Mag. Johann Winkler
Akad. Gesundheitsbildner



Lebensphasenorientierung

Vortrag/Workshop



„Älter werden ist gar nicht so schlecht, wenn man die Alternative bedenkt.“
(Maurice Chevalier)

Die demografische Entwicklung wird auch die Arbeitswelt nachhaltig beeinflussen.

Ziele:

Ihre Mitarbeiter setzen sich mit den eigenen Lebensphasen auseinander, analysieren ihr eigenes Arbeitsumfeld und entwickeln Strategien zum optimalen Einsatz der eigenen Potentiale – je nach aktueller Lebensphase.

Inhalte:

- Theoretischer Input zum Lebensphasenmodell
- Lebensphasengerechte Herausforderungen im Beruf
- Ältere MitarbeiterInnen - Kapital für das Unternehmen

- Rahmenbedingungen zum produktiven Altern – Die altersgerechte Organisation
- Demographische Entwicklung und die damit verbunden Herausforderungen für ArbeitnehmerInnen und ArbeitgeberInnen
- Analyse der eigenen Lebensphase – „Finden“ geeigneter Herausforderungen im Beruf
- Praxisbeispiele – Lösungsansätze entwickeln

Zielgruppe: MitarbeiterInnen, die aktiv daran interessiert sind, ihre Potentiale lebensphasenorientiert einzusetzen.

Dauer: 8 UE

Seminarplätze: 6 bis 20



Monika Reiter, MBA

Akad. Gesundheitsbildnerin

Mag. Johann Winkler
Akad. Gesundheitsbildner



(M)ein Körper in dem ich gerne leben möchte

Vortrag/Workshop



„Gesundheit ist alles und ohne Gesundheit ist alles nichts.“
Dem können Sie sicher zustimmen, aber was machen Sie aktiv,
um Ihr höchstes Gut zu erhalten?

Ziele:

Ihre MitarbeiterInnen lernen ihren eigenen Körper mit all seinen Bedürfnissen kennen und erarbeiten Strategien, wie sie aktiv an Ihrer persönlichen Gesundheit arbeiten können.

Inhalte:

- Mein individuelles Gesundheitsbild.
- Wie definiere ich für mich den Begriff Gesundheit?
- Was kann ich zur Erhaltung meiner Gesundheit beitragen?
- Wie kann ich das in meinem privaten und beruflichen Umfeld umsetzen?
- Strategien zur aktiven Unterstützung meiner individuellen Gesundheit

Zielgruppe:

MitarbeiterInnen, die sich aktiv mit der eigenen Gesundheit auseinandersetzen möchten und individuelle Strategien zur Verbesserung des eigenen Gesundheitsempfindens entwickeln möchten.

Dauer: 8 Unterrichtseinheiten

Seminarplätze: 8 bis 20 TeilnehmerInnen



Monika Reiter, MBA

Akad. Gesundheitsbildnerin

Mag. Johann Winkler
Akad. Gesundheitsbildner



Burnout-Prophylaxe

Gegenstrategie beginnt mit mir hier und jetzt!



Analysieren Sie Ihre privaten und beruflichen Energieräuber und erkennen Sie wo, Sie ansetzen müssen um einen ressourcengerechten Umgang mit der eigenen Energie zu erreichen.

Ziele:

Erkennen Sie Ihr eigenes Potential im Umgang mit sich und Ihrer Energieflamme, fördern Sie die Brennstoffzufuhr und/oder stellen die Flamme auf Normalverbrauch.

Inhalte:

- Was ist Burnout – wie entsteht es? Wer brennt aus?
- Welche Risikofaktoren sowie Verhaltensmuster können den Brennvorgang beschleunigen?
- Die ganzheitliche Betrachtungsweise von Burnout.
- Wie steht es um meinen eigenen Energieverbrauch und wo ist meine Energieanzeige?

- Burnout Stopp – Der Ausweg beginnt mit mir hier und jetzt
- Auswege aus der Erschöpfungsspirale / Innehalten und Kraft schöpfen
- Burnout am Arbeitsplatz und im Privatleben – Bewältigungsstrategien

Zielgruppe:

Dieses Seminar richtet sich an Mitarbeiter, die sich für das Thema Burnout interessieren, Burnoutgefährdet oder direkt am Ausbrennen sind.

Dauer: 16 Unterrichtseinheiten

Seminarplätze: 8 bis 20



Monika Reiter, MBA

Akad. Gesundheitsbildnerin

Mag. Johann Winkler
Akad. Gesundheitsbildner



Work-Life-Balance

Leben Sie um zur arbeiten oder
arbeiten Sie zum zu leben?



Beruf und Privatleben „unter einen Hut“ zu bekommen ist für uns alle eine Herausforderung. Die Anforderungen in beiden Bereichen sind enorm.

Ziele:

Entwickeln Sie Ihre individuelle Balance zwischen Beruf und Privatleben.

Inhalte:

- Was ist Work-Life-Balance?
- Was bringt mir und meinem Unternehmen eine gesunde Balance zwischen Privatem und Beruf?
- Was kann ich dazu beitragen? – Welche Rahmenbedingen brauche ich?
- Wie sieht meine persönliche Work-Life-Balance aus?
- Innehalten und Kraft schöpfen
- Burnout am Arbeitsplatz und im Privatleben – Bewältigungsstrategien

Zielgruppe:

Mitarbeiter, die ihre persönliche Work-Life-Balance finden wollen und aktiv an der Umsetzung von fördernden Maßnahmen arbeiten wollen.

Dauer: 16 Unterrichtseinheiten

Seminarplätze: 8 bis 20 TeilnehmerInnen

Trainer/-innen



Regina Pfeiffer

diplomierte Entspannungstrainerin
Wirbelsäulen-, Antiosteoporose-,
Beckenbodentrainerin



Monika Reiter MBA

Studium Gesundheits- und Sozialmanagement
akad. Gesundheitsbildnerin
ganzheitliche Gedächtnistrainerin
Qi Gong Übungsleiterin
Wirbelsäulen-, Antiosteoporose-,
Beckenbodentrainerin
Projektmanagerin
Lehrerin für Gesundheitsberufe
diplom. Gesundheits- und Krankenschwester
gerichtlich beeidete Sachverständige



DI Franz Renner

Studium Informatik
Qi Gong Übungsleiter
ganzheitlicher Gedächtnistrainer
IT-Fachtrainer

Ulrike Kastner


akad. Gesundheitsbildnerin
diplomierte Gesundheits-
und Krankenschwester



Mag. Johann Winkler

Studium Pflegewissenschaft
akademischer Gesundheitsbildner
Lehrer für Gesundheitsberufe
Prozessmanager
diplom. allg. Gesundheits- und Krankenpfleger
diplomierter psychiatrischer Gesundheits-
und Krankenpfleger





„Es gibt 1000 Krankheiten, aber nur eine Gesundheit.“
Arthur Schopenhauer (1788-1860, deutscher Philosoph)

