

gesunde
familie



Kraut und Rüben- tage 2014

kostenlose Gesundheitstage
im Seminarhaus VICO

www.seminarhaus-vico.com



„Gesunde
Gemeinde“
Griffen

Eine Initiative vom



**gesundheitsland
kärnten**

www.gesundheitsland.at

LAND  KÄRNTEN

Liebe Gemeindebürgerinnen
und Gemeindebürger,
geschätzte Leser!



Die Entwicklung eines Menschen – einschließlich seiner Gesundheit und seines Wohlbefindens – wird maßgeblich in der Familie beeinflusst. Im Rahmen der Initiative „Gesunde Gemeinde“ nehmen wir am Jahresschwerpunkt „Lebenswelt Familie“ teil und können in diesem Bereich durch interessante Projekte das Miteinander in der Familie fördern. Die Bedürfnisse der Bürgerinnen und Bürger bilden hierbei die Grundlage für unsere Ziele und Maßnahmen.

Als Bürgermeister ist es mir ein besonderes Anliegen, das Gesundheitsbewusstsein unserer Bevölkerung zu fördern und zu stärken. Wir bemühen uns um die Schaffung gesundheitsfördernder Lebensbedingungen (z.B. Kindergarten, Schule, Arbeitsplatz, usw.), um unseren zahlreichen Jungfamilien die Möglichkeit eines aktiven und gesunden Familienlebens zu bieten.

Vergessen wir nie, dass die Familie das Zentrum unseres Lebens darstellt und unsere Gesundheit ein wertvolles Gut ist, welches Aufmerksamkeit und ständige Pflege benötigt.

Ihr Bgm. Josef Müller



„Gesunde
Gemeinde“
Griffen

Liebe Griffnerinnen,
liebe Griffner!



Ganz nach dem Motto „es gibt viele Krankheiten, aber nur eine Gesundheit“ sind wir seitens des Landes Kärnten und des Vereins Gesundheitsland Kärnten stetig darum bemüht, das bestehende Präventionsangebot noch weiter auszubauen. Denn der nachhaltigste Weg ist noch immer Gesundheit zu erhalten anstatt Krankheit zu behandeln!

Aus diesem Grund ist das Angebot der Gesundheitsförderung in Kärnten so vielfältig wie die Lebensbereiche selbst und mit dem neuen Schwerpunkt „Gesunde Familie“ setzen wir dort an, wo das Leben und die Gesundheit beginnen. Kärntens Familien als Lebenswelten zu begreifen, in denen Gesundheitsförderung ihren Anfang nimmt und für Jung und Alt gemeinsam Maßnahmen gesetzt werden, ist das Ziel hinter dem neuen gesunden Angebot des Gesundheitslandes Kärnten.

Ich wünsche Ihnen als Familie viel Spaß beim Nutzen dieses Programms – Ihre Gesundheit wird es Ihnen danken!

Mit den besten Grüßen,

Ihre Gesundheitsreferentin Dr.ⁱⁿ Beate Prettnner
Landeshauptmann-Stv.ⁱⁿ des Landes Kärnten

LAND  KÄRNTEN

DAS PROGRAMM

FREITAG, 11. JULI 2014

17:00 UHR

Ankommen – come together

In gemütlicher Atmosphäre hören wir eigene Geschichten und Märchen für Erwachsene und Kinder, haben Gelegenheit uns auszutauschen und nehmen uns Zeit für alle Aktivitäten, die spontan entstehen.

ERZÄHLERIN:

DI Astrid Andrae-Hämmerle



SAMSTAG, 12. JULI 2014

10:00 UHR BIS 11:30 UHR

Workshop: Aktives Morgenerwachen mit Indian Balance

Die Kombination aus fließenden Bewegungen und bewusster Atmung setzt die innere Energie frei und schärft die Körperwahrnehmung. Dabei wird die Beweglichkeit geschult, Muskeln gestrafft, Koordination und Entspannung verbessert, sowie Rücken, Bauch, Beine und Po gekräftigt.

REFERENTIN: **Barbara Lechner**

DAUER: **1,5 Stunden**

11:30 UHR BIS 12:30 UHR Impulsreferat: Selbstheilungskräfte aktivieren durch Zellinformation-Schmerzinderung in Minuten

REFERENT: **David Lampl**

DAUER: **1 Stunde**

11:30 UHR BIS 12:30 UHR Impulsreferat: Fit mit smovey Ringen. Eine Möglichkeit, sich ganzheitlich in Schwung zu bringen.

Bewegung mit smovey eignet sich für jede Altersgruppe und für unterschiedlichste Trainingsformen im In- und Outdoor Bereich.

REFERENTIN: **Mag.^a Gudrun Gärber**

DAUER: **1 Stunde**

Mittags haben Sie die Möglichkeit, ein Mittagessen im Zelt einzunehmen. Catering Gasthaus Hauser

14:00 UHR BIS 17:00 UHR Workshop: Herzintelligenz – Gesundheit stärken und Stress vorbeugen

Erlernen und üben Sie bereits erprobte Methoden, wie Sie in anstrengenden und stressigen Situationen bewusst eine Verbindung zwischen Gehirn und Herz-Gehirn herstellen und so die Kraft Ihres Herzens für anstehende Entscheidungen und Handlungen nutzen können.

REFERENTIN:

Mag.^a Bärbel Pöch-Eder

DAUER: **3 Stunden**

15:00 UHR BIS 16:00 UHR Workshop: Experimente mit Klangschalen und Gong.

Erfahren Sie die Wirkung von Klängen. Die Arbeit mit Klanginstrumenten unterstützt Entspannung, Kreativität, Vertrauen und Gelassenheit. Informationsstand der Akademie für Klang und bewusste Lebensführung.

REFERENTEN: **Tanja und**

Ulrich Draxler-Zenz

DAUER: **1 Stunde**

16:00 UHR BIS 17:00 UHR Krautfleckerlkochen mit Kindern

REFERENTIN: **Karin Hauser**

**17:15 UHR BIS 17:45 UHR
Impulsreferat:**

Die nächsten Angebote im Seminarhaus VICO

Mag.^a Bärbel Pöch-Eder

17:30 UHR BIS 18:30 UHR Impulsreferat: Fit mit smovey Ringen. Eine Möglichkeit, sich ganzheitlich in Schwung zu bringen.

Bewegung mit smovey eignet sich für jede Altersgruppe und für unterschiedlichste Trainingsformen im In- und Outdoor Bereich.

REFERENTIN: **Mag.^a Gudrun Gärber**

DAUER: **1 Stunde**

18:30 UHR BIS 21:30 UHR Workshop: Healing Songs. Die heilende Kraft des (gemeinsamen) Singens

Healing Songs sind alte und neue, kraftvolle und meditative Lieder aus verschiedenen Kulturen. Das Singen und manchmal auch Tanzen dieser Lieder ist wohltuend, energetisierend und stärkend für Körper, Geist und Seele und führt uns auf lustvolle Weise in unsere Mitte.

KÜNSTLERIN: **Anne Tschermann**

DAUER: **3 Stunden**

**9:00 UHR BIS 18:00 UHR
Informationsstand des Seminarhauses VICO
VICO Team**

**9:00 UHR BIS 18:00 UHR
Glaskunststand
KÜNSTLERIN: **Monika Wiefler****

DAS PROGRAMM

SONNTAG, 13. JULI 2014

9:00 UHR BIS 10:30 UHR

Workshop: Yoga im täglichen Leben

Einfach zu erlernende Yoga-Übungen zur Entspannung, gesunden Körperhaltung und bewussten Atmung.

REFERENTIN: **Irmgard Kahn**

DAUER: **1,5 Stunden**

10:30 UHR BIS 13:00 UHR

Workshop: Die Kunst des Bittens - nackte Bitten, Forderungen und fromme Wünsche aus Sicht der Gewaltfreien Kommunikation

Einen entscheidenden Einfluss auf unsere körperliche und seelische Gesundheit haben unsere Beziehungen. Wir können selbst sehr viel dazu beitragen, in gesunden und wohlthuenden Partnerschaften und Familienbeziehungen zu leben.

REFERENTIN: **Sigrid Müller**

DAUER: **2,5 Stunden**

10:30 UHR BIS 12:30 UHR
Kinder und Jugendliche spielen Fußball:

Spiel FC Greutschach gegen GSV St. Oswald

SCHIEDSRICHTER: **Bgm. Josef Müller**

MODERATION: **Ricarda Huber, ORF**

Kommentatorin Zweikanalton

Mittags haben Sie die Möglichkeit, ein Mittagessen im Zelt einzunehmen. Catering Gasthaus Hauser

14:30 UHR BIS 17:30 UHR

Workshop: Bogenschießen

Die Teilnehmenden bekommen ein Gefühl für ihren Bogen und erlernen grundlegende Bewegungsabläufe beim Schießen. Im Mittelpunkt stehen das Kennenlernen der Sportart und das praktische Schießen.

REFERENTEN: **Gandolf Haydu und Team**

DAUER: **3 Stunden**

15:00 UHR BIS 15:30 UHR

Impulsreferat: Die nächsten Angebote im Seminarhaus VICO

Mag. ^a **Bärbel Pöch-Eder**

15:00 UHR BIS 18:00 UHR

Besuchen Sie Alpakas und lernen Sie das freundliche Gemüt dieser Tiere kennen.

Schauen Sie zu, wie die allergiefreie Wolle der Alpakas am Spinnrad versponnen wird.

REFERENTIN: **Susanna Prader**

15:00 UHR BIS 18:00 UHR
Filzen für Kinder und Erwachsene

Sie lernen, mit Schaf- und Alpaka-wolle kleine Werkstücke anzufertigen, wie etwa Blumen, kleine Schmuckstücke und Ähnliches.

REFERENTIN: **Eva Maria Sengewald**

9:00 UHR BIS 18:00 UHR
Informationsstand des Seminarhauses VICO

VICO Team

9:00 UHR BIS 18:00 UHR
Glaskunststand

KÜNSTLERIN: **Monika Wiefler**

Keine Anmeldung erforderlich!

Kosten für TeilnehmerInnen: Freiwillige Spende

SEMINAR- HAUS **Vico**

Das Seminarhaus VICO bietet Seminare und Ausbildungen in den Bereichen Persönlichkeitsbildung und Gesundheit. VICO Seminare werden von gut ausgebildeten und erfahrenen Trainerinnen und Trainern geleitet. Unsere Angebote stehen für einen kompetenten, klaren und achtsamen Umgang mit Mensch und Natur.

Darüber hinaus geben wir unterschiedlichsten Zugängen zum Thema Gesundheit und Wohlbefinden Raum. So stehen heuer die Kraut- und Rübetage im Seminarhaus VICO unter dem Schwerpunkt Gesundheit und Gesunde Familie. Unsere Absicht ist es, verschiedene Beiträge zum Thema körperliche, seelische und mentale Gesundheit zu zeigen und Besucherinnen und Besuchern die Möglichkeit zu geben, in Workshops und Impulsreferaten zu erfahren, was ihren persönlichen Vorlieben und Voraussetzungen am besten entspricht.

Dabei wird zusätzlich auf ein vielfältiges Rahmenprogramm geachtet, das Kindern und Erwachsenen die Möglichkeit gibt, sich auch außerhalb der Workshops bei kreativer Betätigung, Spiel und Spaß zu entspannen und miteinander wohl zu fühlen.

www.seminarhaus-vico.com

DEMNÄCHST IM VICO

19. UND 20. JULI 2014

Göttinnen in dir. Ein Seminar für Frauen

Anhand von sieben Göttinnen der griechischen Mythologie beschäftigen wir uns mit unserem Frausein und den gelebten und ungelebten Aspekten unserer Weiblichkeit.

2. UND 3. AUGUST 2014

Wald- und Wiesenapotheke

Wir widmen uns dem wilden Kräutergarten der Natur und den Möglichkeiten, die dort darauf warten, von uns entdeckt und genützt zu werden.

Vico

DAS Seminarhaus



Wir freuen uns auf Sie!



Seminarhaus VICO
Mag.ª phil. Bärbel Pöch-Eder
Ing. Mag. Helmut Eder
www.seminarhaus-vico.com
E-Mail: b.praxis@aon.at
Tel: 0664/473 91 21

