



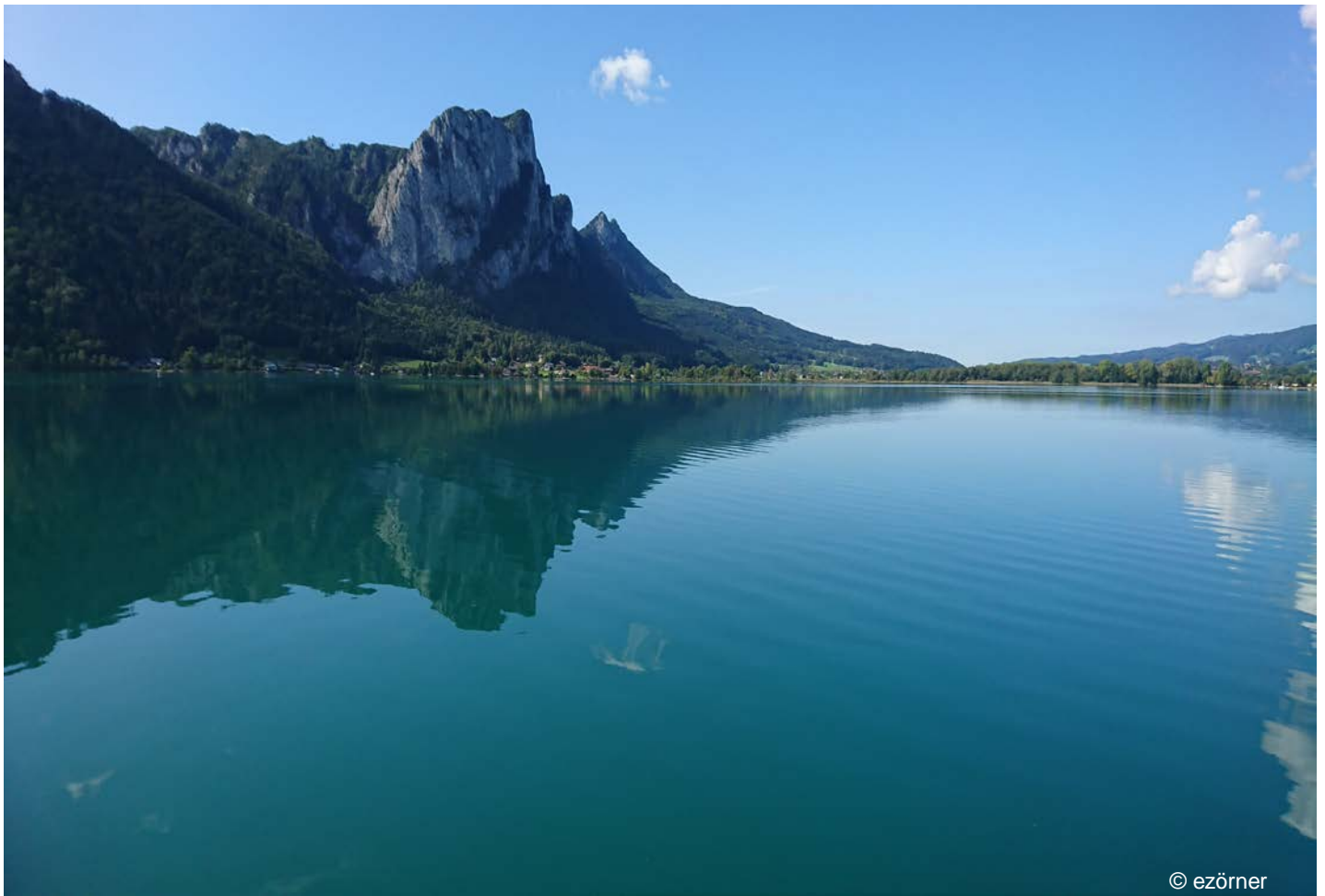
info@lebensberater.at

PSYCHE

ERNÄHRUNG

BEWEGUNG

Nr. 65 / Sep 2018



© ezörner

**Das Anti-Stress-Programm: Re-energize! .....Seite 04**

**Prävention: Etwas Auszeit .....Seite 08**



ImpulsPro



ÖGL ÖSTERREICHISCHE  
GESELLSCHAFT FÜR  
LEBENSBERATUNG



<b>Vorwort: Mit frischem Elan in einen erfolgreichen Herbst</b>	<b>3</b>
<b>Mag. Ariane Hitthaller: Re-energize! – Das Anti-Stress-Programm (EWI)</b>	<b>4</b>
<b>Impulse BG VBG: Aviso Fachtagung / Rückblick Ö-Radrundfahrt (VBG)</b>	<b>6</b>
<b>Impulse BG OÖ: Bericht Fachtagung in Mondsee / Jour Fixe (OÖ)</b>	<b>7</b>
<b>Methoden-Impuls: Auszeit nehmen (SAL)</b>	<b>8</b>
<b>ÖGL-Upgrade: Salutovisor/in®</b>	<b>10</b>
<b>WB: Organos – Syst. Dialogische Supervision (OÖ)</b>	<b>11</b>
<b>WB: ISYS – Paarberatung / Vernunfttehe / Kurzlehrgänge (KTN)</b>	<b>12</b>
<b>WB: Villa Rosental – MasterUpgrade / Prävention / Supervision u.w. (OÖ)</b>	<b>13</b>
<b>WB: Klasmann – Sich frei Singen / Atem- u. Stimmbefreiung f. LSB (W)</b>	<b>14</b>
<b>WB: Kaiser – KompaktLG f. Paarberatung u. Sexualität (OÖ)</b>	<b>15</b>
<b>Literaturimpulse: H. Beck – Faszinierendes Gehirn / Irren ist nützlich</b>	<b>16</b>
<b>Literaturimpulse: A. Hitthaller – Re-energize!</b>	<b>17</b>
<b>Literaturimpulse: A. Schiller – Graphic Recording</b>	<b>17</b>
<b>Literaturimpulse: Käfer – Pilgerwege Mariazell</b>	<b>18</b>
<b>Literaturimpulse: H. Linamayer – Wurden Sie schon ge(h)coacht?</b>	<b>18</b>
<b>Mag. Karin Mattivi: Vital4Brain – Weil Bewegung schlau macht (SPOWI)</b>	<b>19</b>
<b>Impressum inkl. DSGVO und Redaktionsschluss</b>	<b>20</b>





## Mit frischem Elan in einen erfolgreichen Herbst



Elfriede Zörner  
Präsidentin der ÖGL

Foto © Atelier Mozart

### Liebe Kolleginnen und Kollegen!

Der heurige Sommer hat uns mit ganz viel Sonne und hohen Temperaturen verwöhnt, viele konnten dies genießen, manchen war es zu heiß und für die Natur sicher zu trocken. Trotz der geringen Niederschläge gibt es eine besonders reichhaltige Obsternte. Und wie schaut es bei Ihnen aus? Konnten Sie sich gut erholen? Zeigt Ihr Einsatz, den Sie in den vergangenen Monaten in Ihre Dienstleistung gelegt haben, nun eine schöne Ernte bei Ihren Aktivitäten?

Denn so wie in der Natur gibt es auch in unserem Leben Wandlungsphasen. Die **Vorarlberger Fachgruppe** will mehr über dieses Wissen vom Wandel und der richtigen Balance im Beratungsalltag erfahren und hat als Expertin **Ursula Seghezzi für die Fachtagung am 13.Nov.** eingeladen – Save the date!

Unter dem Motto „Beratung mit allen Sinnen hat die **Oberösterreichische Fachgruppe** letzte Woche in Mondsee nicht nur eine interessante Tagung mit fachlichen Inputs und guten Vernetzungsmöglichkeiten geboten, sondern auch gleich auf das kommende Jubiläum „30 Jahre Lebens- und Sozialberatung“ hingewiesen.

Sehr aktiv konnten fleißige **Kolleg.innen aus Vorarlberg, Tirol, Osttirol, Steiermark, Ober- und Niederösterreich** unsere Berufsgruppe bei der **Österreich Radrundfahrt** eine ganze Woche bei jedem Start- und Zieleinlauf präsentieren: Es gab einen attraktiven LSB-Infostand und Interviews sowohl auf der Bühne als auch im Live-Stream. Danke für den Einsatz!

**Prävention** ist für uns alle ein wichtiges Thema: **Mag. Ariane Hitthaller** betrachtet es aus Sicht der Ernährungsexpertin. Manchmal kann es sehr hilfreich sein, ganz bewusst für einige Zeit aus der Alltagshektik auszusteigen. Als Beispiel bringen wir die Erfahrungen aus einer Pilgerwoche.

Ein Herbstbeginn ohne **Literaturimpulse** und ohne **Weiterbildungsangebote** ist undenkbar. Der bunte Bogen der Angebote reicht von Beziehungs-, Paar- u. Sexualberatung, Salutogenese und Resilienz, bewusstes Atmen und Frei-Singen, Aufschulungen für die Eintragung in die Expertenpools für Supervision und Prävention sowie ein Upgrade zum Master.

Auf den letzten beiden Seiten erwartet Sie noch eine vitalisierende Überraschung von **Mag. Karin Mattivi!** Somit wünsche ich Ihnen viel Freude beim Lesen und



Foto: © e.zörner

### Einen erntereichen, aktiven Herbst!

Elfriede Zörner  
Präsidentin der ÖGL





## Das Anti-Stress-Programm für Körper und Seele

### RE-ENERGIZE !

*Ernährungswissenschaftlerin*

*Mag. Ariane Hitthaller, MSC, SNHS Dip., im Interview*



Dass es nötig ist, negativem Stress und dauernden Belastungen nicht nur einseitig entgegen zu wirken, sondern durch ein umfassendes Vorsorgeprogramm der Abwärtsspirale zu entkommen, ist ÖGL-Vorstandsmitglied und Ernährungswissenschaftlerin Mag. Ariane Hitthaller ein großes Anliegen. Sie befasst sich seit vielen Jahren eingehend mit Stressmanagement und hat aus diesem Grunde nun ihr neuestes Präventionsbuch gemeinsam mit einer Allgemeinmedizinerin und einer Expertin für Neurowissenschaften geschrieben.

**ÖGL:** Liebe Ariane, eine persönliche Erfahrung hat Dich motiviert, Dich zunehmend mehr mit Stressmanagement zu befassen und Dich in diesem Bereich intensiv weiterzubilden.

**A.H.:** Es war 2010 als mir der Stress selbst über den Kopf gewachsen ist und ich viel daraus lernen konnte. Ich hatte damals eine leitende Position als Projektmanagerin in der Gesundheitsförderung. Der Druck war groß, vor allem jener, den ich mir selbst gemacht habe.

Für all die guten Empfehlungen, die wir in meinem Beruf in der Welt der Gesundheit täglich aussprechen, war nun für mich persönlich keine Zeit mehr. Ich habe nebenbei im Auto oder in der U-Bahn schnell meine Mittagsjause gegessen, abends nicht mehr gekocht, weil ich zu müde war und meine Achtsamkeit und Mitte verloren. Gerade in hektischen Zeiten gilt das alte Sprichwort „Achte gut auf Deinen Körper, damit Deine Seele darin wohnen will“ besonders. Auf Grund dieser persönlichen Erfahrungen wollte ich es genauer wissen und habe in London die Ausbildung zum Stress Management Consultant abgeschlossen. Es folgten weitere Ausbildung wie Orthomolekularmedizin und auch das ÖGL-Konzept der Salutovision® kann ich erfolgreich anwenden. Und so berate ich heute aus tiefstem Verständnis und mit dem Wunsch, Klienten davor zu bewahren, ihre Achtsamkeit zu verlieren.

**ÖGL:** Welche Rolle spielt im Stressmanagement die Ernährung?

**A.H.:** Die Anforderungen des täglichen Lebens werden immer größer und die Anzahl jener, die unter Stress und den dazugehörigen Symptomen leiden, steigt stetig an. Viele Menschen beginnen bereits umzudenken und wollen aktiv etwas dazu beitragen, die eigene Lebensqualität zu erhöhen. Das gelingt vor allem durch mehr Achtsamkeit und Bewusstsein im Umgang mit dem eigenen Leben. Eine eingehende Stressmanagement-Strategie, die durch die richtige Ernährung unterstützt wird, kann einen maßgeblichen Beitrag zu mehr Wohlbefinden und Gesundheit leisten.



05

**ÖGL:** Gerade in den letzten Jahren erleben wir, dass die reichhaltige Fülle an Lebensmittel mit einem ständig zunehmenden Angebot an Bioprodukten zu erschwinglichen Preisen erweitert wird. So dass es doch jeder Person möglich sein müsste, sich gesund und ausgewogen zu ernähren. Weshalb kann dennoch Unterstützung aus der Orthomolekularmedizin sinnvoll sein?

**A.H.:** Gerade in anspruchsvollen Zeiten arbeitet der Körper besonders intensiv und benötigt die passende Ernährung, um in stressigen Phasen optimal unterstützt zu werden. Trotz des reichhaltigen Lebensmittelangebotes zeigt es sich, dass Obst und Gemüse durch jahrzehntelange Belastungen der Böden nicht mehr die hohen Vitalwerte wie früher aufweisen, dazu kommt noch, dass nicht jeder Körper in der Lage ist, alle zugeführten Nährstoffe für sich zu nutzen. Sei es, dass bereits durch zu hohe Anforderungen ein Defizit entstanden ist oder sich durch Nahrungsmittelunverträglichkeiten, durch Krankheiten eine Verschiebung des natürlichen Gleichgewichts entwickelt hat.

Orthomolekulare Medizin kann dabei, – wenn richtig angewandt – ein nützlicher Begleiter sein. Deshalb ist dieser Ansatz in meiner Arbeit zentral. In der Orthomolekularen Medizin versuchen wir den Körper durch Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente auf sanfte Weise zu unterstützen. Der Ausgleich von Nährstoffmängeln ist ein wichtiger Ansatz in der Vorsorge und das Augenmerk wird dabei auf den individuellen Bedarf gelegt. Von der pauschalen Einnahme von Nahrungsergänzungen rate ich dagegen ab.

**ÖGL:** Dein neues Buch „Re-energize!“ hast Du gemeinsam mit einer Allgemeinmedizinerin und einer Expertin für Neurowissenschaften erstellt. Was war Dir bei dieser Kooperation zu dem Buch wichtig?

**A.H.:** Ein Anti-Stress-Programm – und als solches ist das Buch gedacht – muss den Menschen als Ganzes betrachten und nicht nur den einen Aspekt der Ernährung hervorheben. Die Ganzheitsmedizinerin Dr. Christa Weidinger betrachtet den Menschen als komplexen, sensiblen Organismus und es ist ihr ein Anliegen, dessen Gleichgewicht zu fördern. Mit Diplom-Psychologin Monique Breithaupt-Peters habe ich eine Co-Autorin gefunden, die sich besonders mit den Funktionsweisen unseres Gehirns auseinandersetzt und diese in praktischen Handlungsansätzen näherbringt.

Damit konnte ich mich auf meine Spezialgebiete der Stressprävention und Ernährung konzentrieren. In dieser Kooperation ist ein gutes Programm entstanden, das einerseits hilft, besser zu verstehen, was Stress – im speziellen Dauerstress – in uns bewirkt und welche Möglichkeiten wir haben, damit anders umzugehen und vor allen Dingen, wie wir so manche Stressfälle vermeiden können. So erzeugen wir nicht nur Verständnis für die physiologischen Abläufe in uns, sondern zeigen in praktischen Tipps für Körper und Seele wie wir mit alltäglichen und auch besonderen Herausforderungen besser umgehen können. Ergänzt haben wir das Programm mit einfachen, leckeren Rezepten und Übungen, die in einem Glückstagebuch zusammengefasst wurden.

**ÖGL:** Danke, Ariane für das Gespräch, das wirklich neugierig auf dieses Buch macht. Details zu diesem Ratgeber zeigen wir bei den Literatur-Impulsen.





06

## Impulse aus der Berufsgruppe VBG

# SAVE THE DATE: 13. November 2018

Wie in der Natur gibt es auch in unserem Leben Wandlungsphasen. Die **Vorarlberger Fachgruppe** will mehr über dieses Wissen vom Wandel und der richtigen Balance im Beratungsalltag erfahren und hat als Expertin **Ursula Seghezzi für die Fachtagung am 13.Nov.** eingeladen – Save the date!

Ursula Seghezzi zeigt die Stationen einer gesunden, natürlichen Wandlungsbewegung, wie sie uns im Verlauf des Lebens, in Lebensübergängen, bei Krisen und bei der Arbeit / in der Begleitung von Menschen begegnen. Die Einladung ergeht zeitgerecht an alle Mitglieder.

### Rückblick: Start der Österreich Radrundfahrt in Feldkirch

Erstmals präsentierte sich die Berufsgruppe der Lebensberater bei der Österreich Radrundfahrt. Ausgestatten mit einem Infozelt und in leuchtend gelben WK-TShirts konnten wir das zahlreiche Publikum direkt bei den täglichen Start- und Zielpunkten mit LSB-Broschüren und Bananenchips als Give-away informieren. Zusätzlich wurden wir in Interviews auf der Bühne und im Livestream als Experten befragt. Die Tour ging von VBG über T, Osttirol, STMK, NÖ nach OÖ.

Ausgerechnet am ersten Tag bei der Eröffnung in Feldkirch gab es eine Logistikpanne: Der Touren-LKW hatte sämtliche LSB-Broschüren bereits nach Tirol für den 2.Tag geliefert. Doch das Vorarlberger LSB-Team war mit der eigenen Broschüre über Expertentipps für Sport und Wettkampf gegen diese Überraschung gefeit und konnte den Flyer großzügig verteilen. Abends wurden die ersten Erfahrungen gerne an die Kolleg.innen der nächsten Tour-Tage weitergegeben und all deren Fragen beantwortet.



FG-Obfrau KR Susanne Rauch-Zehetner, Mag. Karin Mattivi, Elfriede Zörner, Gabriele Kofler (v.l.n.r.) © WKV





## Impulse aus der Berufsgruppe OÖ



### Fachtagung 19.09. – Beratung mit allen Sinnen

30 Jahre Lebens- und Sozialberatung

Der traumhafte Spätsommertag begann für die meisten LSBs nach der Anreise mit einer Schiffrundfahrt am Mondsee mit Blick zum Schafberg und zur Drachenwand (siehe Deckblatt dieser Ausgabe) – schöner kann eine Fachtagung wohl kaum starten. Berufsgruppen-Sprecher **Mag. Franz Landerl** begrüßte in Anwesenheit von GF **Mag. Bernhard Eckmayr** freudig die 170 Kolleg.innen, mehr als ein Viertel der Mitglieder waren der Einladung gefolgt.

Den Auftakt im Schloss Mondsee lieferte Sportwissenschaftlerin **Mag. Karin Mattivi** mit dem interessanten und interaktiven Vortrag „Vital4Brain“ – Bewusst bewegen\_Besser lernen zum Thema „Warum Bewegung schlau macht“. Im Anschluss bot der "Markt der Möglichkeiten" Gelegenheit, Einblick in die Arbeitsweisen von Kolleg.innen zu gewinnen.

Neurowissenschaftler **Dr. Henning Beck** erklärte anschließend sehr anschaulich „Warum uns neue Perspektiven neugierig machen und wie wir originelle Lösungen entwickeln“.

Dass Protokolle nicht immer langweilig sein müssen, zeigte **Mag. Fridolin Brandl** mit „Graphic Recording“ auf. Neben der geistigen Stärkung gab es auch Kulinarisches zu genießen und ausreichend Zeit zum netten Erfahrungsaustausch mit Kolleg.innen. Alles in allem eine gelungene, erfolgreiche Fachtagung.



Bildnachweis: © ezörner

### Der nächste Jour Fixe Termin in OÖ

Di 09.10.2018 19-21 Uhr: WKO Gmunden

FrauenKörperLiebe – Referentin Doris Kaiser

Anmeldung: Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung mit Name, Kontaktdaten sowie Angabe des Jour-Fix Termins via [Mail](#), telefonisch unter 05/7000-7057 oder [online](#)



## Prävention: Auszeit nehmen

### Am Beispiel der Wirksamkeit einer Pilgerwoche

Von *Elfriede Zörner*



„06 OÖ Mariazeller Weg“ – diese Hinweisschilder sollten mich eine ganze Woche begleiten und am rechten Weg halten.

Als Teil einer feinen Gruppe war ich nun zum zweiten Mal innerhalb von 2 Jahren fünf Tage lang zu Fuß von Linz nach Mariazell unterwegs. Etwa 150km in 5 Tagen, also im Schnitt 30 km/Tag, klingt für jemanden mit einem überwiegend sitzenden Beruf anstrengend – war auch richtig anstrengend. Und doch wusste ich schon nach dem ersten Mal, dass ich beim nächsten Mal wieder dabei sein wollte.

Wenn eine Gruppe von 35 Personen unterwegs ist, heißt es einen klaren Zeitplan mit fixen Etappen und vorgegebenen Pausen einzuhalten, da bleibt kaum Gelegenheit der individuellen Beschaulichkeit zu frönen, da heißt es Schritt halten, um nicht zu weit nach hinten zu fallen. Nun besitze ich zwar durch Karate, Schwimmen und Radfahren eine gewisse Kondition und Beweglichkeit, doch wenn's bergauf geht, bekomme ich eine richtig rote „Birne“ und schnaufe wie eine alte Dampflok. Was veranlasst mich nun, schon zum zweiten Male bei einer Route von über 9400 Höhenmetern mitzugehen?

#### a) Das Erleben der Natur

Klar, sich fünf Tage hintereinander in der freien Natur aufzuhalten, viel durch Wald, Weiden, Wiesen und auf wenig befahrenen Straßen zu wandern, hat etwas sehr Schönes. Wie wir aus profunden Gesundheitsstudien wissen, wirken das Grün der Natur und das Blau des Wassers und des Himmels auf Körper, Geist und Seele besonders regenerierend. Auf die Frage, warum das so ist, möchte ich Prof. Manfred Spitzer<sup>1</sup> zitieren: „Grün‘ steht für Pflanzen jeder Art und damit für Nahrung, Schutz (vor Witterung und Sonne), Regeneration und Nachhaltigkeit; ‚Blau‘ steht für den Himmel und für Wasser, weil sowohl Luft als auch Wasser blaues Licht vergleichsweise stärker streuen, selbst also zwar nicht blau sind, aber aus physikalischen Gründen oft blau erscheinen. Pflanzen (‚Grün‘) und Wasser (‚Blau‘) wiederum stehen für die uns erhaltende Natur. So wundert es nicht, dass wir sowohl die Farbe Grün als auch Blau mit den Wirkungen von Natur auf uns Menschen im Sinne von Ruhe, Gelassenheit, Offenheit und Frieden verbinden.“ Wenn schon allein das Betrachten von Grün und Blau so positiv auf uns wirkt, dann steigert das Erleben der Natur mit allen Sinnen diese Regeneration um ein Vielfaches.

#### b) Das Erleben des Körpers

Allseits ist bekannt, dass Wandern auf einfache Art die körperliche Fitness steigert, Herz-Kreislauffunktionen verbessert, den Fett- und Zuckerstoffwechsel aktiviert, die Blutbildung und Sauerstoffversorgung der Organe anregt sowie das Immun- und Hormonsystem stärkt. Außerdem fördert diese Bewegung unsere Muskelkraft und beugt damit Osteoporose vor. Auch die Wirkungen auf unser Gehirn sind erwiesen. Wandern kurbelt die Ausschüttung der für die Gefühlslage zuständigen Botenstoffe Dopamin, Serotonin und Endorphin an, wodurch sich ein ähnlich positiver Effekt wie bei Autogenem Training, Hypnose und Meditation einstellt.

<sup>1</sup> Vortrag M. Spitzer „Bewegung in der Natur“, Sep.2017, LSB-Kongress, Wien





## c) Das Erleben der Psyche

Für Psychiater Prof. Reinhard Haller ist regelmäßiges Wandern die Wunderpille schlechthin und stellt eine der wirksamsten Vorbeuge- und Behandlungsmöglichkeiten des Burnouts dar. Es stärkt den Selbstwert, bringt uns in Einklang mit der Natur und unserem eigenen Sein. Durch den bewussten Rhythmus im Gehen und Atmen gewinnen wir unsere Aufmerksamkeit auf den aktuellen Augenblick, auf das Hier und Jetzt und damit Abstand zu alltäglichen Sorgen. Das tatsächliche Ergehen neuer äußerer Perspektiven lässt uns auch in unseren inneren Landschaften neue Sichtweisen und Blickwinkel entdecken. Angestaute Emotionen werden in körperlicher Energie abgebaut, ausgeatmet, rausgeschwitzt und Überholtes kann losgelassen werden. Interessanter Weise findet auch bei flottem Gang eine innere Entschleunigung statt; wir erfahren Ruhe und Gelassenheit. Wird nicht nur allein, sondern in einer Gruppe gewandert, erweitern sich diese Erfahrungen noch durch das Gefühl der sozialen Verbundenheit. Wir erleben sowohl Gemeinschaft, Zusammenhalt, gegenseitige Rücksichtnahme und Motivation als auch Humor, Wettbewerb oder auch mal das gruppendynamische Ausloten der Beziehungsfähigkeit ebenso wie Hilfsbereitschaft.

## d) Das Erleben der Seele

Erfüllt das Wandern bereits das Erleben der drei Erstgenannten, so kommt beim Pilgern noch eine spirituelle Ebene hinzu. Pilgern bringt uns auf den Weg näher zu Gott – unabhängig davon wie der innere Bezug zu einer höheren Schöpfungskraft genannt wird. Es ist ein Schritt für Schritt in allem und jedem diesen Gott Suchen und sich auf ihn einlassen: in der Schönheit der Natur, in der menschlichen Vollkommenheit genauso wie in der eigenen Unvollkommenheit, im Spüren der Herausforderung und im dankbar Annehmen der geschenkten Momente und Empfindungen. Die Begegnungen und Gespräche in der Gruppe haben eine erstaunliche Offenheit und erreichen manchmal mit wenigen Worten berührenden Tiefgang. Auch der innere Dialog ist um eine Dimension erweitert.



Handelt es sich bei der Pilgergruppe um eine christliche Wallfahrt, dann ist es meist Usus sowohl vormittags wie nachmittags eine sogenannte „Rosenkranzmeile“ zu beten, auf freiwilliger Basis natürlich. Was sich vielleicht für manche verstaubt anhört, doch diese „Wechselgesänge“ haben eine sehr meditative Wirkung und zeigen, dass auch unsere abendländische Kultur sich seit langem dessen bewusst ist, was viele nur östlichen Philosophien zuordnen. Im Gehen nebeneinander abwechselnd laut zu beten, lässt alle anderen Gedanken zurücktreten und spürbar wird bloss diese gemeinsame Hingabe im Gebet. Eine ganz besondere Erfahrung, nach der es je nach eigenem Bedürfnis möglich ist, noch einige Zeit in fröhlicher Stille oder in heiterem Geplauder die nächste Strecke beschwingt auszusprechen und dem Ziel wieder ein Stückchen näher zu kommen.

Selbst fremde Menschen am Wegrand zeigen Interesse an solchen Pilgergruppen, bieten oftmals eine Stärkung an oder freuen sich, wenn sie eine Feldmesse mitfeiern können. Eine tief empfundene Freude und Dankbarkeit erfüllen alle Beteiligten bei der Ankunft am Pilgerort, die noch lange nachwirken und neue Kraft für den Alltag schenken.

Es gibt also gute Gründe unsere Klienten zu solchen Erfahrungen anzuregen oder auch uns selbst darauf einzulassen. Einige aus unserem Kollegenkreis kennen dies bereits, manche bieten auch eigene Pilgerwochen an. Ein wenig lassen sich diese Erfahrungen auch in sogenannten Walk&Talk-Beratungen vermitteln. Trauen Sie sich, gehen Sie mit Ihren Klienten hin und wieder hinaus in die Natur und genießen Sie es, was sich im Gehen für beide Seiten neu eröffnen kann!



## Salutovision® Ein gesundes Modell breitet sich aus

Unter der ÖGL-Qualitätsmarke Salutovisor/in® arbeiten in ganz Österreich bereits rund 100 Lebensberater:innen – und es ist eine Freude sie erfolgreich im Einsatz zu sehen. Alle die angeführten Personen haben ein Upgrade besucht und arbeiten speziell unter dem Gesichtspunkt der Salutogenese. Das heißt sie verstehen Gesundheit als einen für jeden Menschen subjektiven Prozess, der auch Krankheit beinhalten kann und in dem es gilt, das persönliche Kohärenzgefühl und Resonanzfähigkeit zu stärken:

[www.oegl-lebensberater.at/oegl/salutovisoren.html](http://www.oegl-lebensberater.at/oegl/salutovisoren.html)

### ÖGL Upgrade zur/m Salutovisor/in®

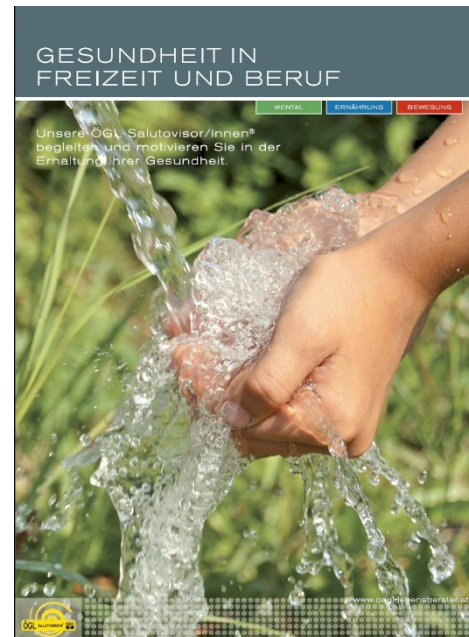
Aaron Antonovsky, ein amerikanisch-israelischer Medizinsoziologe, hat vor etwa 35 Jahren das Wort Salutogenese kreiert, um unsere Aufmerksamkeit auf die Frage nach der Entstehung von Gesundheit zu lenken. Er selbst hat dazu schon intensiv geforscht und bemerkenswerte Ergebnisse herausgefunden.

Je ausgeprägter das Kohärenzgefühl einer Person ist, desto gesünder wird sie nach salutogenetischem Verständnis sein bzw. desto schneller wird sie gesund werden und bleiben.

Da die drei Fachbereiche von ImpulsPro (Lebensberatung, Ernährungsberatung u. Sportwissenschaftliche Beratung) mit ihren Dienstleistungen stark in der Gesundheitsprophylaxe arbeiten, bietet die ÖGL zur Spezialisierung ein Upgrade zur/zum Salutovisor/in® in Form eines 2tägigen Seminars an.

#### Fortbildungsinhalte des 2tägigen Upgrades:

- Einstieg in das Werk Aaron Antonovsky's
- Der dynamische Prozess von Gesundheit und Krankheit
- Kohärenzgefühl mit den drei Komponenten Verstehbarkeit, Machbarkeit u. Sinnhaftigkeit
- Attraktive Gesundheitsziele
- Kommunikative Kohärenzregulation, Authentizität
- Salutogenese als Orientierung und Haltung im Beratungsgespräch
- Praktische Übungen



**Termine — zentral erreichbar für alle Bundesländer in OÖ, LINZ (immer eine Reise wert):**

**FR 30.11. – SA 01.12.2018**

**Freitag, 10:00 - 18.00 Uhr und**

**Samstag, 09:00 – 17:00 Uhr**

insgesamt 16 Std. Weiterbildung gemäß Standesregeln, für insg. € 230,-

Lehrgangleitung: Elfriede Zörner, Diplom-Lebensberaterin, Salutovisorin®

#### **Information und Anmeldung:**

[www.oegl-lebensberater.at](http://www.oegl-lebensberater.at) [office@oegl-lebensberater.at](mailto:office@oegl-lebensberater.at) oder [zoerner@life-support.at](mailto:zoerner@life-support.at)

M = +43 676 / 77 66 557 oder +43 676 / 32 99 176



## 11 (pr) Weiterbildungen für Lebens- und SozialberaterInnen



### Systemisch Dialogische Supervision Fortbildungslehrgang speziell für Lebens- und SozialberaterInnen

>> **ACHTUNG: Günstigen Frühbucher-Bonus bis 30.9.2018 nutzen!**

23.11.2018 - 29.06.2019, Umfang: 100 AE

### Grundlagen der lösungsorientierten Gesprächsführung

09. - 10.10.2018, Umfang: 16 AE

### Übertragungsphänomene erkennen und als Ressource nutzen

07. - 08.11.2018, Umfang: 16 AE

### Krisenkompetenz

22.10. - 23.10.2018, Umfang: 16 AE

Weitere Informationen zu Lehrgängen und Seminaren auf [www.organos.at](http://www.organos.at)

### Immer am Ball bleiben

- Kostenloser Newsletter (<https://www.organos.at/news/newsletter-anmeldung>)
- Facebook Community (@faborganos)



Ihre persönliche Ansprechpartnerin:

### Birgit Lugmair, DLB

Telefon: +43 732 6922 – 7702, E-Mail: [Birgit.Lugmair@organos.at](mailto:Birgit.Lugmair@organos.at)

Verein zur Förderung von Arbeit und Beschäftigung

FAB Organos - College für Systemische Beratung und Bildung

A-4020 Linz, Industriezeile 47a

ZVR: 463222913, UID: ATU 37075008, DVR: 0649970

Ein Unternehmen der BBRZ GRUPPE







12 (pr)



Diplomausbildungen in Systemischer Beratung (LSB)  
Mediation und Konfliktmanagement  
Aufbau- und Vertiefungsseminare für Berater/innen

**IN JEDER BEZIEHUNG GUT BERATEN**

## Weiterbildungsangebote 2019

für LebensberaterInnen, PsychologInnen, PsychotherapeutInnen, MediatorInnen,  
SupervisorInnen, PädagogInnen und Menschen in anderen psychosozialen Berufen

<p>Zertifizierter Fortbildungslehrgang: <b>Paar- und Sexualberatung</b> Eintragung in die ExpertInnenliste der WKO</p> <p>Einführung in die Paar- und Sexualberatung; Rollen und Aufgaben in der Arbeit mit Paaren; Grundlagen der Sexualberatung; Grundlagen der Sexualpädagogik; Dynamik der Paarberatung; Umgang mit Paarkonflikten; Begleitung in Beziehungskrisen; Untreue in der Paarberatung; Selbsterfahrung (123 EH)</p> <p><b>Februar - Oktober 2019</b> €1.260,-</p>	<p><b>Mediation im Bildungsbereich</b> Referentin: Dipl. Päd. Anna Gabalier MA</p> <p>Spezifika der Mediation im Non-Profit-Bereich; Mediation im Sozial- und Gesundheitsbereich; Schulmediation; Konfliktprävention; Gruppenpsychologie und psychosoziale Interventionsformen (15 UE)</p> <p><b>12.-13. April 2019</b> €268,- FR 16:30-20:00, SA 09:00-18:00</p>
<p><b>Grundlagen der Paarberatung</b> Referent: Univ. Doz. Dr. Konrad Grossmann</p> <p>Zentrale Themenstellungen; Zielsetzung von Paarberatung; Beziehungs- und Setting-Gestaltung; Prozessaufbau von Paarberatung; Einzelberatung in Gegenwart des Partners; Interventionsmethode (18 UE)</p> <p><b>22.-23. Feb. 2019</b> €268,- FR 16:30-21:00, SA 09:00-19:00</p>	<p><b>Vortrag: Lob der Vernunftfehe</b> Referent: Priv.-Doz. Dr. med. Dipl.-Psych. Arnold Retzer</p> <p>Wie kann intime Gemeinschaft auf Dauer gelingen? Überforderung des Glücks? Wie erschaffen wir sowohl Himmel als auch Hölle auf Erden?</p> <p><b>29. März 2019</b> €25,- FR 19:00-21:00</p>
<p><b>Dynamik der Paarberatung</b> Referenten: Ulrich P. Hagg M.A. MBA, Priv.-Doz. Dr. med. Dipl.-Psych. Arnold Retzer</p> <p>Unterscheidung zwischen Liebesbeziehung und Partnerschaft; Glaubenssätze, Werte und Normen in der Liebe; psychische und soziale Dynamik; Vergeben und Verzeihen; Trennen und/oder Bleiben; Nähe und Distanz; Arbeit mit älteren Paaren; weiterführende Methodik (12UE)</p> <p><b>30. März 2019</b> €200,- SA 09:00-19:00</p>	<p><b>Kurzlehrgänge:</b> <b>SUPERVISION &amp; COACHING</b> NOVEMBER 2019 - JULI 2020 €1.280,- <b>BURNOUT PRÄVENTION &amp; STRESSMANAGEMENT</b> NOVEMBER 2019 – JUNI 2020 €1.280,-</p>

Alle Veranstaltungen gelten als Fortbildung gemäß § 20 ZivMediatG. + Fortbildung für LSB und Supervision  
**10% Nachlass bei Buchung von 2 oder mehr Modulen** Inkludiert sind Skripten, Fotoprotokolle, Bestätigungen  
Ermäßigung für Studierende und AbsolventInnen der ISYS Akademie  
[office@isysakademie.at](mailto:office@isysakademie.at) [www.isysakademie.at](http://www.isysakademie.at)



ISYS Akademie & Beratung GmbH | A-9300 St. Veit an der Glan, Hauptplatz 16/2 | +43 (0)4212 / 30202 | [www.isysakademie.at](http://www.isysakademie.at)





## 13 (pr) **Zertifizierte Weiterbildungen für LebensberaterInnen**



### **Masterupgrade Psychosoziale Beratung (MSc)**

Der zweisemestrige Masterlehrgang in Zusammenarbeit mit der Karl-Franzens-Uni Graz bietet ein qualifiziertes Upgrading in Bezug auf die Ausübung der Psychosozialen Beratung, ist wissenschaftsgeleitet und praxisorientiert konzipiert. Der Unterricht findet in Laakirchen ca. einmal monatlich an Wochenenden statt. Abschluss: Master of Science

**zwei Semester, Start Frühjahr 2019**



### **9. Praxislehrgang zum Aufstellungsleiter**

Aufstellungen sind eine hervorragende Methode, um in kürzester Zeit verborgene Dynamiken und daraus resultierende Handlungen und Verhaltensweisen sichtbar zu machen. Im Vordergrund des Lehrgangs steht das praktische Tun.

**5 Module im Zeitraum von 25. Februar - 20. November 2019**  
**Infoabend: 29. Oktober 2018 um 19 Uhr**



### **Fortbildungslehrgang Stress- & Burnoutprävention**

Lernen Sie fundierte Methoden kennen, um die Ursachen von Stress zu erkennen, Personen bei stressbedingten Situationen professionell zu coachen und Unternehmen gezielt bei stressrelevanten Themen zu begleiten. Nach Absolvierung des Lehrgangs dürfen Sie Ihren KlientInnen auch den Gesundheitshunderter der SVA anbieten.

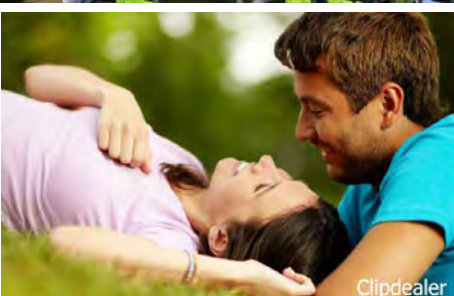
**4 dreitägige Module von 4. Februar bis 19. Juni 2019**



### **Fortbildungslehrgang Supervision**

Neben der klassischen Supervisionsbegleitung lernen Sie in unserem Haus, wie positive Gefühle (Vertrauen, Klarheit, Mut, Selbstsicherheit, Gelassenheit, ...) in einem Supervisionsprozess sicht- und spürbar gemacht werden können. Dadurch können die Handlungsfähigkeiten der KlientInnen enorm erweitert werden.

**4 dreitägige Module vom 25. März bis 23. Oktober 2019**



### **Fortbildungslehrgang Paarberatung**

Erhalten Sie einfache aber nachhaltige Werkzeuge, wie Mann und Frau wieder lernen ihre Wünsche auszusprechen und konstruktiv ins Gespräch zu kommen. Besonderes Augenmerk wird auf die IMAGO-Therapie, sowie die Familiendynamik der eigenen Herkunftsfamilie und deren Auswirkungen auf die Paarbeziehung gelegt.

**4 dreitägige Module vom 11. März bis 3. Juli 2019**



### **ANMELDUNG und nähere Informationen**

#### **Institut Huemer e.U.**

Bildungshaus Villa Rosental  
 Lindacherstraße 10, 4663 Laakirchen Tel: 07613/45000  
 Home: [www.instituthuemer.at](http://www.instituthuemer.at) / Mail: [office@instituthuemer.at](mailto:office@instituthuemer.at)







14 (pr)

# Sich frei Singen für Menschen, die mit anderen arbeiten

## Grundlagen der Atem- und Stimmbefreiung in Theorie und Selbsterfahrung

Wien, 25. – 28. Oktober 2018

Wien, 22. – 25. November 2018

Leitung: Dr. Jaan Karl Klasmann  
Dipl. LSB, Sänger, Gesangstherapeut



- => Atem und Stimme als zusätzliche Ebene der Befundung, Intervention und Verlaufskontrolle
- => Die freie Stimme als Quelle von Selbstwert, Resilienz und Lebensfreude
- => Der Weg zur freien Stimme als Pfad zu Ganzwerdung und emotionaler Reintegration

### Kursdaten:

**Ort:** Heilpraxis Mag. Sandra Plank,  
1090 Wien, Gussenbauerg. 5 (Eingang straßenseitig)

**Kurszeiten:** Do.: 19:00 - 22:00;

Fr., Sa.: 10:00 – ca. 18:30

So.: 10:00 – ca. 16:30

(insgesamt 32 UE, anrechenbar als Fortbildung)

**Seminarbeitrag:** € 350,- (inkl. 20% USt)

**Information & Anmeldung:** Dr. Jaan Karl Klasmann

Mobil: +43/676/731-15-19;

E-Mail: voiceandwords@chello.at

**Web:** www.sich-frei-singen.at

### Inhalte:

- Das Geschenk des Gesangs, das Innere Baby und die Unschuld des Authentischen
- Die Stimme kann nicht lügen: Warum der Zusammenhang zwischen Atem, Stimme und Psyche untrennbar ist.
- Atem, Stimme und Selbstliebe: Sein statt Tun
- Stimmbefreiung ist Selbstbefreiung: Physiologische und bioenergetische Grundlagen
- Typen der Körperpanzerung (A. Lowen)
- Singstimme/Sprechstimme ~ Fühlen/Denken
- Physiologisches Hören: Über die Stimme Blockaden erkennen
- Physio-psychische Resonanz: Die Visitenkarte „Stimme“ lesen
- Die Integration von Atem und Stimme in die Arbeitsfelder der TeilnehmerInnen: Werkzeuge, Herangehensweisen, Fallen

Alle Inhalte werden sowohl theoretisch als auch praktisch vermittelt. Jede/r TeilnehmerIn erhält mindestens eine gruppen-gestützte Einzelarbeit, gefolgt und ergänzt von supervidierten Paararbeiten, Selbstreflexion, offenen Runden, Atemmeditationen und dem, was das Bedürfnis des Augenblicks gebiert.







15 (pr)

## Kompaktlehrgang Paarberatung & Sexualität

Start am 30. November 2018 in Linz

### Berechtigt zur Aufnahme in die Expert\*Innenliste für Paarberatung des Fachverbandes Personenberatung und Personenbetreuung!

Liebe, Sexualität und Partnerschaft befinden sich in einem Wandlungsprozess. Alternative Beziehungsformen abseits traditioneller Bindungen nehmen zu. Gleichgeschlechtliche Paare, Regenbogenfamilien, Polyamorie, Cybersex, Living Apart Together, Online-Dating, Patchworkfamilien u.v.m. ergänzen die klassischen Paar- und Familienmodelle. Das ist auch für uns Berater\*Innen eine Herausforderung.

Ziel des Lehrganges ist es, den Teilnehmer\*Innen sowohl praxisorientierte Methoden und Werkzeuge für die Arbeit mit Paaren an die Hand zu geben als auch ein Verständnis für neue Lebens- und Liebesformen zu vermitteln.

Uns ist ein persönlicher, vertrauter Rahmen wichtig. Daher arbeiten wir in einer kleinen Gruppe von maximal 10 Teilnehmer\*Innen mit dem Fokus auf handlungs- und erlebnisorientiertem Lernen. Jede/r Teilnehmer\*In eröffnet sich durch das eigene Erproben in Kleingruppen und durch die Möglichkeiten zur Selbsterfahrung die Chance, persönlich zu wachsen und eine individuelle beraterische Kompetenz zu entwickeln.



Doris Kaiser  
[www.doriskaiser.com](http://www.doriskaiser.com)



Klaudia Lux  
[www.kalumed.at](http://www.kalumed.at)

### Inhalte und Termine auf

[www.beziehungen-in-bewegung.at](http://www.beziehungen-in-bewegung.at)

**Info-Abend am 1. Oktober 2018, 18:30 Uhr**

Ort: kalumed, Hauptstraße 26, 4. Stock, 4040 Linz

Anmeldung bei Doris Kaiser: 0650-2070272 oder [mail@doriskaiser.com](mailto:mail@doriskaiser.com)



**Henning Beck, Sofia Anastasiadou, u.a.**

## **Faszinierendes Gehirn** Eine bebilderte Reise in die Welt der Nervenzellen

Von den spektakulären Windungen des Großhirns bis zu den filigranen Formen einzelner Nervenzellen – von den einzigartigen Schleifen, Schichten und Schlaufen des Kleinhirns bis in die feinen Verästelungen der Nervenfasern unserer Muskeln – von der Funktion unserer Sinne bis an die Grenzen der modernen Hirnforschung: Dieses Buch nimmt Sie mit in die spannende Welt des Gehirns und bietet atemberaubende Einblicke in die Architektur und Funktion der Nervenzellen.

Doppelseitige Kurzkapitel, gespickt mit spektakulären Abbildungen, stellen jeweils ein konkretes Thema der Neurobiologie kompakt und verständlich vor. Faszinierende und zum Teil noch nie gezeigte Aufnahmen verdeutlichen die ganze Ästhetik der Welt in unserem Kopf und machen Lust auf die Wissenschaft der Nervenzellen.

Ein Buch zum Durchlesen, Querlesen und Vorlesen. Für jeden, der sich für das Gehirn interessiert. Ohne unnötige Fachbegriffe, dafür mit viel Begeisterung für eine der spannendsten Wissenschaften unserer Zeit. (Quelle: Amazon)

**ISBN-13: 978-3662547557, Taschenbuch, 346 Seiten, EUR 24,99**  
Springer Verlag, 2. Auflage 2018 / (15. Dez. 2017)



**Henning Beck**

## **Irren ist nützlich!** Warum die Schwächen des Gehirns unsere Stärken sind

Das Gehirn hat für Ablenkung eine angeborene Schwäche. Und das ist gut so.

Viele glauben, dass man konzentriert, effizient und fokussiert arbeiten muss, um Probleme zu lösen und erfolgreich zu sein. Wir sind aber oft langsam, abgelenkt, ungenau und vergesslich. Doch gerade diese Fehler führen zu neuen Ideen und überraschend guten Entscheidungen.

Henning Beck zeigt, warum die vermeintlichen Schwächen des Gehirns seine wahren Geheimwaffen sind. Erst durch Irrtümer des Gehirns sind wir kreativ – etwas, das Künstliche Intelligenz uns so schnell nicht nachmacht. Dieses Buch ist ein neurobiologischer Mutmacher, der uns spielerisch leicht

zu mehr Konzentration und Entscheidungsstärke und Kreativität verhilft. (Quelle: Amazon)

**ISBN-13: 978-3442159581, Taschenbuch, 352 Seiten, EUR 10,-**  
Goldmann Verlag, 13. Aug. 2018





**Ariane Hitthaller, Christa Weidinger, u.a.**

## **Re-energize!** Das Anti-Stress-Programm für Körper & Seele



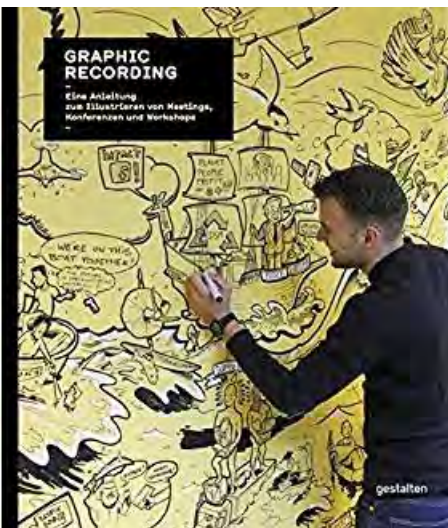
Körper, Geist & Seele nähren. Wir können die Vielfalt des Lebens nur genießen, wenn wir genügend Energie und Lebensfreude haben. Umso wichtiger ist es, dass wir für Ausgleich sorgen. Ernährung ist dabei unser wichtigster Treibstoff. Ob vorbeugend oder als Therapie wir können unseren Körper durch Nährstoffe aktiv und sanft unterstützen. Dieses Buch verrät, wie Sie Ihre körperlichen und psychischen Abwehrkräfte stärken und der Erschöpfung vorbeugen. So können Sie guten Stress nutzen und schlechten vermeiden mit aktuellem Wissen, ganzheitlich, durch und durch genussvoll. Alle wichtigen Infos zum Nährstoffbedarf;

Tipps und Empfehlungen für den Alltag; 40 Rezepte für daheim und zum Mitnehmen. Extra: Glücksmomente-Tagebuch mit praktischen Übungen

**ISBN-13: 978-3990020784, Taschenbuch, 192 Seiten, EUR 20,-  
Facultas / Maudrich Verlag, 1. Auflage 16. Juli 2018**

**Anna Lena Schiller**

## **Graphic Recording** Eine Einleitung zum Illustrieren von Meetings, Konferenzen und Workshops



Graphic Recording, eine Technik zum Live-Illustrieren von Präsentationen, Workshops und Tagungen, wird immer beliebter und verbreitet sich rasant. Nun erscheint erstmals ein umfassendes Handbuch. Um sich das große Ganze vor Augen zu führen, zeichnet man es am besten auf. Graphic Recording heißt die Methode der direkten Visualisierung von Konferenz- oder Besprechungsinhalten durch einen Zeichner oder eine Zeichnerin. Marker in unterschiedlichen Farben und Stärken helfen Gesprochenes in Bildliches zu verwandeln. Handgezeichnete Cartoons

und Diagramme halten die Kernaussagen, Ideen, Ziele und Resultate auf unterhaltsame wie ansprechende Weise fest und garantieren eine aktive Auseinandersetzung und hohe Erinnerungsfähigkeit bei den Teilnehmenden... (Quelle: Amazon)

**ISBN-13: 978-3899556926, Gebundene Ausgabe, 192 Seiten, EUR 39,90  
Die Gestalten Verlag, 1. Auflage 1. Dez. 2016**





## Erika und Fritz Käfer

### Pilgerwege nach Mariazell

Band West + Süd



Nach alter Tradition führen die sieben Mariazellerwege aus allen Himmelsrichtungen sternförmig zum berühmtesten Gnadenort Österreichs und einem der bedeutendsten Wallfahrtsorte Europas. Auf uralten Pilgerpfaden durchstreift der Wanderer nicht nur die Vielfalt der landschaftlichen Schönheiten Österreichs, sondern begegnet auch zahlreichen bedeutenden Kulturdenkmälern. Als Weitwanderwegesystem - die vollständige Durchwanderung wird mit 1.400 km gewertet - sind die Mariazellerwege 06 auch für Familien und Senioren gut geeignet, angemessene Tagestouren vorausgesetzt. Die Mariazellerweg-Pioniere Erika und Fritz Käfer haben mit ihrem zweibändigen Führer, der nunmehr in völlig neu bearbeiteter Ausgabe vorliegt, einen unverzichtbaren Begleiter für jeden Wanderer und Pilger geschaffen.

BAND WEST + SÜD: Kärntner Mariazellerweg, Oberösterreichischer Mariazellerweg, Salzburger Mariazellerweg, Steirischer Mariazellerweg (Quelle: Amazon)

ISBN-13: 978-3701201938, Taschenbuch, 208 Seiten, EUR 16,99  
Styria Regional Verlag, 1. Auflage (25. Feb. 2015)



## Heike Linamayer

### Wurden Sie schon ge(h)coacht?

Coaching im Gehen – Nutzen aus Klientensicht

Bereits unter Aristoteles gab es die Idee des Denkens im Gehen. In den USA erfreuen sich Therapie u. Beratung im Gehen immer größerer Beliebtheit, langsam halten sie auch im deutschsprachigen Raum Einzug. In diesem Buch wird im ersten Teil wissenschaftliche Literatur, die sich mit den Zusammenhängen von Bewegung und Entspannung, mit Denken bzw. Lernen, dem Einsatz von Metaphern im Coaching, der Wirkung von Natur und den Erkenntnissen zu Embodiment auseinandersetzt, dargestellt. Ebenso werden Studien, die sich mit Natur und Bewegung im beraterischen und therapeutischen Kontext beschäftigen, analysiert. Der zweite Teil befasst sich mit der qualitativen Analyse von Leitfadeninterviews mit Klient:innen, die schon im Gehen gecoacht, respektive beraten wurden und

zeigt mögliche Wirk- und Störfaktoren sowie die bevorzugten Umgebungen und geeignete Themenkreise für Coaching im Gehen auf. ... (Quelle: Amazon)

ISBN-13: 978-3639792041, Taschenbuch, 112 Seiten, EUR 29,90  
AV Akademieverlag, (23. März 2015)



## Vital4Brain – Weil Bewegung schlau macht

### Bewusst bewegen – besser lernen

Von Sportwissenschaftlerin Mag. Karin Mattivi



**Vital4Brain** wurde als ein Bewegungsprogramm für den Unterricht an Schulen, mit 250 Vital4Brain Übungen, die nach neuesten trainingswissenschaftlichen und neurobiologischen Gesichtspunkten zu Vital4Brain Einheiten zusammengestellt wurden, konzipiert, um die Merk- und Konzentrationsfähigkeit bei Schülern maßgeblich zu verbessern. Die Übungseinheiten, die als kleine Sequenzen in den regulären Unterricht (außerhalb der Sportstunden) eingebaut werden, beinhalten aktivierende, koordinative und entspannende Übungen. Sie machen Spaß und motivieren. Viele unterschiedliche Studien bestätigen die Auswirkung von Bewegung – insbesondere des Koordinationstrainings – auf die

Konzentrationsfähigkeit und Gedächtnisleistung. Je komplexer eine Übung, desto größer ist ihre Auswirkung auf unser Gehirn.

Ich bin Vital4Brain Supervisorin und für das Bundesland Vorarlberg zuständig. Interessierte Schulen, Elternvereine und sonstige Bildungsinstitutionen haben die Möglichkeit, sich direkt bei mir über dieses Programm zu informieren. Ziel ist es, Lehrerinnen und Lehrer, bzw. Schülerinnen und Schüler als Vital4Brain Coach auszubilden, damit mehr Bewegung in die Klassen kommt.

Nähere Informationen hierzu und auch über die Möglichkeiten in anderen Bundesländern erhalten Sie unter [www.vital4brain.at](http://www.vital4brain.at).

Doch nicht nur für Schüler:innen ist dieses Bewegungsprogramm vortrefflich geeignet, diese Übungen sind auch für Erwachsene sehr effizient, um geistige Frische und Lernfähigkeit zu erhalten und zu fördern. Somit kann dieses Programm auch in Betrieben oder auch in der Arbeit mit Senioren eingesetzt werden.

### Wie wäre es beispielsweise mit folgender Bewegungs-Sequenz für Sie?

#### Übung Dampflokomotive: (aktivierend)

Im Einbeinstand wird das Spielbein in einer exakten Kreisbahn, wie beim Treten eines Pedales beim Fahrradfahren, geführt. Der gegenüberliegende Arm führt im gleichen Rhythmus ebenfalls eine Kreisbewegung aus.

#### Übung Resonanz: (koordinativ)

Eine Person gibt kleinräumige Bewegungsausführungen vor. Die anderen Personen werden aufgefordert die Übungen verstärkt mit Resonanz wiederzugeben.

- Schwierigkeitsstufe 1:



20

- Mit beiden Armen exakt der vorgeführten Bewegung zu folgen
- Schwierigkeitsstufe 2:  
mit beiden Armen zwei verschiedene Übungen verstärken

### Übung Umschlungen: (entspannend)

Die Füße kreuzen sich, indem der linke Fußknöchel über dem Rechten liegt. Die Arme werden nach vorne ausgestreckt und das rechte Handgelenk über das linke gelegt, Handflächen werden dabei zueinander gedreht.

Nun die Finger ineinander verschränken. Hierauf die Ellbogen abwinkeln und die Hände in Richtung Brust nach oben drehen. Nun tief ein und ausatmen.

Beim Einatmen drückt die Zunge gegen den Gaumen, beim Ausatmen die Zunge locker lassen.

Das ist nur ein kleiner Anfang und bringt doch schon etwas.  
Hat es Spaß gemacht?  
Gerne erzähle ich Ihnen auf Anfrage mehr.

*Autorin:*

*Mag. Karin Mattivi ist Sportwissenschaftlerin,  
UNIQA VitalCoach und Mitglied des LSB-Beirates VBG*

[www.fitnessundcoaching.eu](http://www.fitnessundcoaching.eu)



Bildnachweis: © K.Mattivi / fotolia

## Impressum

**Kontakt, Redaktion und Verteilerliste:**  
[office@oegl-lebensberater.at](mailto:office@oegl-lebensberater.at)

**Neue Datenschutzrichtlinien:**  
[www.oegl-lebensberater.at/oegl/kontakt.html](http://www.oegl-lebensberater.at/oegl/kontakt.html)

**Unkostenbeitrag von  
EUR 25,-/Jahr + Spenden erbeten an:**  
ÖGL KtoNr. 721-0590.87, BLZ15000  
BIC: OBKLAT2L – IBAN: AT34 1500 0007 2105 9087  
unter „LSB-Zeitung“

**Redaktionsschluss für die nächste  
Ausgabe ist der 30. Nov. 2018!!**

Die in dieser Ausgabe mit (pr) gekennzeichneten Artikel sind kostenpflichtige Einschaltungen.

**Medieninhaber:**  
ÖGL Österr. Gesellschaft für Lebensberatung,  
ist ein gemeinnütziger Verein, in Kooperation mit der BG  
LSB d. WK gegründete Plattform für LSB mit dem Ziel,  
die Dienstleistungen der LSB als Säule der  
Gesundheitsvorsorge hervorzuheben.  
Hafnerstraße 16, 4020 Linz

**Zustelladresse: ÖGL, c/o Elfriede Zörner,  
Seeschanze 1/6, 6900 Bregenz**  
Für den Inhalt verantwortlich: [zoerner@life-support.at](mailto:zoerner@life-support.at)

**Bitte überweisen Sie uns einen jährlichen Unkostenbeitrag  
von mind. €25 auf ÖGL-Konto IBAN: AT34 1500 0007 2105 9087**