

Kick-off-Veranstaltung am 23.05.2012

Nach intensiver Vorarbeit durch das Projektteam startete nun die aktive Phase für die Mitarbeiter mit einer Kick-off-Veranstaltung. Viele holten sich gemeinsam mit der Steuerungsgruppe nochmals Informationen zum weiteren Verlauf und bekamen gleichzeitig die Ergebnisse der ersten Mitarbeiterbefragung präsentiert. Mit einem ausgezeichneten Buffet überraschten die Mitarbeiter der Küche und rundeten damit das gelungene Fest ab.



Den Auftakt zum Projekt machten wir mit dem Vortrag „Ermutigungstraining“. In diesem Rahmen wurde auch das „Lobbuch“ vorgestellt. Viele weitere Veranstaltungen folgten und wurden jeweils auch von den Mitarbeitern beurteilt:

Ermutigungstraining

Wer? Mag. Helga Stücklberger

Wann? 04.10.2012, 19.15 Uhr

Teilnehmerzahl: 19

Inhalt:

- kurzer Einblick in das Encouraging-Training nach Schoenaker
- Aufbauender Umgang mit sich selbst und anderen
- Sicherheit und Gelassenheit in den täglichen Aufgaben
- Mut und Selbstvertrauen durch Erkennen und Einsetzen der eigenen Stärken und Fähigkeiten
- Bessere Kommunikation in Familie, am Arbeitsplatz und unter Freunden

„Ich bin wie ich bin, und so wie ich bin, bin ich gut genug!“

Feedback:

-  Perspektive betrachten
-  Berühren, Zeit haben und zuhören
-  Liebenswert mit sich selbst und anderen umgehen
-  Nie den Mut verlieren
-  Positives Denken – ein gutes Lebensgefühl haben



*Es sind die kleinen
Aufmerksamkeiten im Alltag,
die unsere Welt aufblühen lassen.*



Pilates

Wer? Maria Hofbauer

Wann? Start: 17.10.2012 und
18.10.2012, 10 Einheiten
2 Kurse, wöchentlich
19.15 Uhr bis 20.15 Uhr



Teilnehmerzahl: 24

Inhalt:

"Pilates ist ein intelligentes Training , ganzheitlich und anspruchsvoll."

- Rascher und nachhaltiger Muskelaufbau
- Verbesserung der Haltungs- und Bewegungsqualität
- Stressabbau und bewirkt Entspannung
- Steigerung der körperlichen Wahrnehmungsfähigkeit
- Steigerung der Feinmotorik und
- verbesserte Koordination.
- Die Kombination von bewusster Atmung und präziser Bewegung ermöglicht eine bessere Durchblutung und Nährstoffversorgung der Muskeln und Gelenke.

**Pilates bringt Kraft in die Mitte und baut Stress ab.
Das steigert die Leistung und ist gut für den Verstand und den Körper.**

Feedback:

-  Besseres Körperbewusstsein
-  Vorsatz: „Powerhouse“ in den Alltag integrieren
-  Eine Stunde pro Woche für die Gesundheit ist nicht viel Aufwand
-  Habe durch Pilates weniger Rückenprobleme



Seelische Gesundheit / Zeitmanagement

Wer? BVA / Mag. Anja Fischer

Wann? 20.11.2012
8.00 Uhr

Teilnehmerzahl: 8



Inhalt:

- Die größten Zeitfresser
- Der Biorhythmus
- Richtig Prioritäten setzen
- Delegieren
- Nein-Sagen
- Ordnung schaffen
- Tipps gegen Aufschieberitis

**Es gibt Wichtigeres im Leben,
als beständig dessen Geschwindigkeit zu erhöhen.**

Mahatma Gandhi

Feedback

-  Bewusstsein für das eigene Leben neu entdecken
-  Auch ein „NEIN“ ist erlaubt
-  Neu gestärkt für Alltag, Familie und Beruf
-  Manche Dinge aus einer anderen Sichtweise betrachten



Seelische Gesundheit / Stressmanagement

Wer? BVA / Mag. Anja Fischer

Wann? 26.11.2012
8.00 Uhr

Teilnehmerzahl: 7



Inhalt:

- Stressdefinition
- Positiver und negativer Stress
- Ablauf einer Stressreaktion
- Meine persönlichen Stressauslöser
- Auswirkungen auf die Seele
- Was davon kann ich an mir beobachten?

Feedback

- 👍 Habe einige Strategien gefunden mit Stresssituationen umzugehen
- 👍 Stress ist da – man muss nur lernen mit „IHM“ umzugehen
- 👍 Sich regelmäßig Zeit zum Entspannen und Ausspannen nehmen
- 👍 Es war für mich sowohl beruflich als auch privat sehr interessant



*Zeit,
die wir uns nehmen,
ist Zeit, die uns etwas gibt.*
Ernst Fersch

Fit im Job

Wer? BVA / Mag. Ulrike Krasa

Wann? 21.02.2013
19.15 Uhr

Teilnehmerzahl: 19



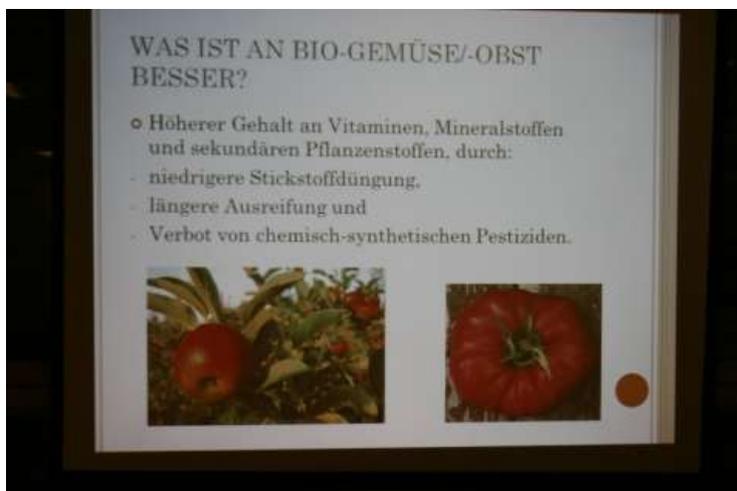
Inhalt:

- Richtig Essen und Trinken im Arbeitsalltag
- „Gesunde Ernährung“- warum gerade heute so ein Riesenthema?
- Wie kann ich mit gesunder Ernährung Leistungskraft und Wohlbefinden in Beruf und Alltag unmittelbar steigern?
- Unser Biorhythmus

Wer nicht genießt, wird ungenießbar!

Feedback

-  Sehr interessanter Vortrag „obwohl ich behaupten kann, bereits viel über das Thema zu wissen, waren neue Aspekte für mich dabei.“
-  Fühle mich motiviert, wieder genauer auf die Ernährung zu achten.
-  Möchte wieder bewusster essen.
-  Keine „Verbote“ , sondern „Empfehlungen“.



Medizinische Rückenschule

Wer? Maria Hofbauer

Wann? Start: 13.02.2013,
19.15 Uhr bis
Wöchentlich , 10 Einheiten

Teilnehmerzahl: 20



Inhalt:

- Übungen zur Körperwahrnehmung
- Übungen zur Verbesserung der motorischen Grundeigenschaften
- Übungen zur Haltungs- und Bewegungsschulung
- Entspannungsmethoden

Nimm dir Zeit, JETZT etwas für deine Gesundheit zu tun!

Feedback

- Es waren immer wieder neue Übungen dabei
- „Ich turne bis zur Urne“
- Man geht in manchen Situationen „besser“ mit seinem Körper um!
- Fit für den Alltag und für die Arbeit
- Entspannung für Körper, Geist und Seele
- Genuss pur – jede Woche eine Stunde zum Erholen



BOW Tech und Meditation

Wer? Zink Anna

Wann? 12.03.2013
19.15 Uhr

Teilnehmerzahl: 14



Inhalt:

- die BOWEN Technik wirkt sehr entspannend und bringt den Körper ins Gleichgewicht.
- Selbstheilkräfte werden aktiviert
- Körper und der Energiefluss werden ausbalanciert.
- dem Körper ermöglichen, sich selbst zu regulieren, stabilisieren und zu vitalisieren.

Feedback

-  Es ist ein gutes Gefühl im Gleichgewicht zu sein.
-  Ich empfehle es dir auszuprobieren.
-  Möchte versuchen mehr auf mein Inneres zu hören.
-  Es ist befreiend!
-  Man bekommt Kraft und Stärke



Heilkräuter

Wer? Maria Hauer

Wann? 25.04.2013
19.15 Uhr

Teilnehmerzahl: 12



Inhalt:

- Welche sind die wichtigsten Heilkräuter unserer Umgebung?
- Inhaltsstoffe und Wirkungsweise
- Gegenüberstellung der Inhaltsstoffe Wildkräuter - Kulturpflanzen

Feedback

-  Gesund leben gibt Kraft und Stärke bringt ein gutes Lebensgefühl.
-  Sehr viele Tipps zum Anwenden.
-  Viele Anregungen Kräuter mehr in der Küche einzubringen.
-  „Wissen ist Macht“



Kräuterwanderung

Wer? Maria Hauer

Wann? 15.05.2013
13.30 - 17.30 Uhr

Teilnehmerzahl: 7



Inhalt:

- Suchen und Sammeln von Wildkräutern in unserer unmittelbaren Umgebung
- Definition und Erklärung der Wirkungsweise der gesammelten Wildkräuter
- Zubereitung und Verarbeitung der gesammelten Wildkräuter

Feedback

-  Wildkräuter schmecken echt gut...
-  Erstaunlich, dass das Gute so nah ist!
-  Schon das „Suchen“ nach den Wildkräutern ist ein Erlebnis!
-  Vielen neue Sachen zum Nachkochen für die ganze Familie.



*„Der Augenblick zu bräutern
kocht alle Sinne zu verwirren“*



Nordic Walking

Wer? Christine Allmer

Wann? 16. und 23.05.2013
19.15 Uhr

Teilnehmerzahl: 8

Inhalt:

Einführung in die Technik von Nordic Walking:

- Beim Nordic Walking Diagonalschritt bewegen sich die Arme diagonal zu den Beinen abwechselnd aktiv nach vorne und hinten am Oberkörper vorbei.
- Durch den Einsatz der Stöcke werden die Bewegungen ausgeprägter und effektiver.
- Auch etwas längere Schritte, sowie ein leicht nach vorne geneigter Körper sind Merkmale einer effektiven Nordic Walking Technik.

Feedback

-  Es hat Spaß gemacht – auch nach einem langen Arbeitstag!
-  In der Gruppe ist es einfach lustiger.



Gelenkschutz

Wer? Cornelia Bernsteiner-Schrampf

Wann? 13.06.2013
19.15 Uhr

Teilnehmerzahl: 11



Inhalt:

- Aufbau von Gelenken
- Gelenkschonendes Arbeiten und sich Bewegen sowohl bei beruflichen als auch alltägliche Tätigkeiten
- Achtsamkeit in der Bewegung

„Die beste Sitzposition ist die nächste.“

Feedback

-  Ich möchte einige Übungen für mich anwenden
-  Auf den Körper hören!
-  gelenkschonende Bewegungen im Alltag einsetzen
-  Vorbeugen ist wichtig!!



Yoga

Wer? Anita Sorger

Wann? 12.09..2013
19.15 Uhr

Teilnehmerzahl: 16



Inhalt:

- Yoga gibt Kraft, lässt vom Alltag abschalten und verschafft ein wunderbares Wohlgefühl.
- gibt Energie und das Verständnis dafür, dass im Leben nicht alles so läuft wie man es sich vorstellt.
- Zeit für sich selbst nehmen und auch zu genießen.
- Körper, Geist und Seele in Einklang zu bringen, sich zurück zu ziehen und wieder lernen in sich selbst hinein zu horchen.

Feedback:

-  Ich nehme meinen Körper nun bewusst wahr.
-  Zeit für mich – TOLL!
-  Ein Ausgleich im täglichen Leben!
-  Yoga = ideal Kraftwelle
-  Entspannung für Körper und Geist.



DANKE... FÜHLBARE LICHTVOLLE FREIENDSCHAFT!



Kommunikation

Wer? Mag. Anja Fischer

Wann? 23.09.2013
08.00 – 17.00 Uhr

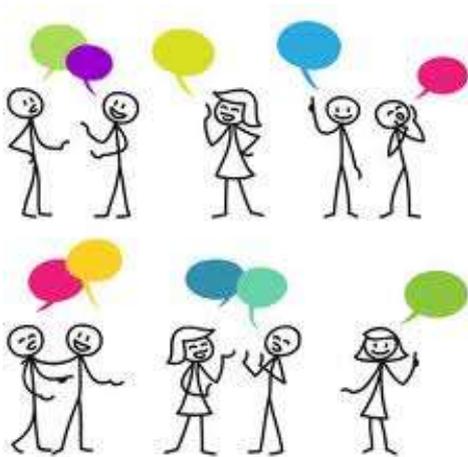
Teilnehmerzahl: 4

Inhalt:

- Kommunikationsebenen
- Vier Aspekte der zwischenmenschlichen Kommunikation
- Acht Stile der Kommunikation
- Störungen in der Kommunikation
- Ich- und Du-Botschaften
- Feedback
- Metakommunikation

Feedback

-  JA, und nicht Ja aber!
-  Es war ein sehr wertvoller Tag!



**Goldene Konfliktregel:
Versuchen den anderen zu verstehen**

Schnelle Küche

Wer? Alfred Patz und
Gerlinde Magritzer

Wann? 16.10.2013
19.15 Uhr



Teilnehmerzahl: 9

Inhalt:

- Schnelle und gesunde Rezepte
- Gemeinsames Kochen und Genießen

Feedback

-  Es hat alles sehr gut geschmeckt und ging echt sehr schnell.
-  Es waren tolle Rezepte – ich freue mich schon aufs Nachkochen.
-  Es war ein erfolgreicher Abend!
-  Die schnelle Küche wurde wieder um einige Gerichte erweitert.



Ätherische Öle

Wer? DGKS Sieglinde Schwarz

Wann? 12.11.2013
19.15 Uhr

Teilnehmerzahl: 18

Inhalt:

- Grundlagen zur Gewinnung und Anwendung ätherischer Öle
- Herstellung von Salben, Ölen und Duftwässern aus Hochwertigen Zutaten



Feedback

- Meine Erkenntnisse werden weiter verstärkt.
- Ich bin mit großen Erwartungen gekommen- und sie wurden bestens erfüllt!
- Anwendungen im Pflegealltag unbedingt beibehalten –forcieren.
- Informativer und aktiver Vortrag



Wirbelsäulen- u. Beckenbodengymnastik

Wer? Maria Hofbauer

Wann? 25.04.2013
19.15 Uhr

Teilnehmerzahl: 12

Inhalt:

- Konzentration auf den Körper
- Stärkung der Körpermitte
- Beweglichkeit in der Wirbelsäule
- Präventive Vorsorge gegen Rückenschmerzen, Verspannungen und Haltungsschäden



Feedback

- 👍 Erkenntnis: jeder muss selber auf sich schauen
- 👍 Wohlgefühl beim Arbeiten und zu Hause
- 👍 Lebensfreude!
- 👍 Ausgeglichenheit!



Homöopathie

Wer? Dr. Petra Engelberger-Polz

Wann? 07. April 2014
19.15 Uhr

Teilnehmerzahl: 12



Inhalt:

- Homöopathie ist eine natürlich ganzheitliche Heilmethode
- Mobilisiert die Selbstheilungskräfte
- Hat bei korrekter Anwendung keine Nebenwirkungen
- Homöopathische Hausapotheke

*„Ähnliches soll durch
Ähnliches geheilt werden.“*

Dr. Samuel Hahnemann, deutscher Arzt und Begründer der Homöopathie.

Feedback:

-  Hilft es nicht – so schadet es nicht!
-  Homöopathie ist und bleibt auch weiterhin ein interessanter Bereich für mich
-  Sehr interessant – viele neue Anregungen



*Homöopathie
die sanfte Heilmethode
für Körper,
Geist und Seele*



Mitarbeiter zum Gesundheitsprojekt

Das Angebot an Vorträgen und Aktivitäten war groß und es war für jeden Geschmack etwas dabei. Als erstes entschied ich mich für Pilates. Von Anfang an war ich fasziniert. Dieser Mix aus Bewegung, Muskeltraining, Stretching und Entspannung war genau auf mich zugeschnitten. Das Turnen in der Gruppe machte sehr viel Spaß und erste Erfolge stellten sich ein. Körperhaltung und Ausdauer wurden besser und gelegentlich Verspannungen haben sich verabschiedet. Durch das bewusste Umgehen mit dem eigenen Körper erfuhr ich ein Wohlbefinden, das ich nicht mehr missen möchte. Pilates ist für mich Fitness vom Feinsten und ein Genuss für Körper und Geist.

Yoga wurde für mich zum Thema:

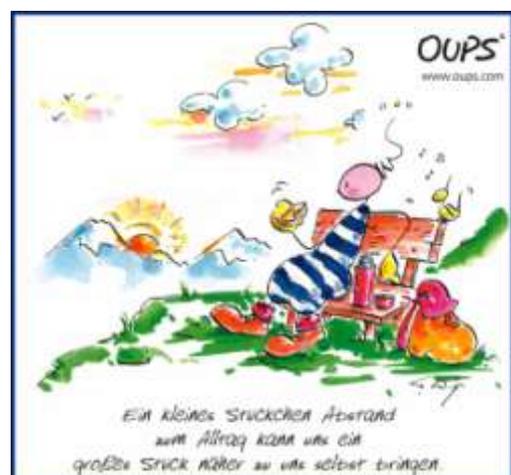
Obwohl Yoga zur Zeit in aller Munde ist, war ich auf diesem Gebiet ein absoluter Neuling. So kam es, wie es kommen musste. Nach der ersten Stunde war ich bereits enttäuscht, weil ich mir mehr Bewegung erwartet hatte. Ich dachte schon ans Aufhören. Da habe ich die Rechnung aber ohne die Hannelore gemacht. In unserer gemeinsamen Jausenzeit hat sie mich aufgeklärt, dass man nach einer Stunde nicht aussteigt, und ich würde schon noch auf meine Kosten kommen. Ja, und so kam es auch. Ich lernte Yoga lieben, mit jedem Mal mehr. Ich lernte, nach einem manchmal hektischen Arbeitsalltag mich auf Joga einzustellen und die Langsamkeit und Präzision jeder Übung zu genießen. Bis dato war es für mich leichter noch einen Gang zuzulegen wenn ich so richtig in Fahrt war, als einen Gang runter zu schalten. Mir wurde auch bewusst, dass ich längst nicht so beweglich war wie ich geglaubt hatte. So ließ ich mich auf Yoga ein- und kam auf meine Kosten. Heute kann ich sagen: „Ich bin eine begeisterte Yogini“.

Wohlfühlen mit ätherischen Ölen:

Dieser Vortrag war höchst interessant und aufschlussreich. Sieglinde hat mich mit ihrem Esprit und Elan förmlich mitgerissen. Wir bekamen einen Einblick über Herstellung, Eigenschaften und Gewinnung, bis zur Anwendung der verschiedenen Öle. Das Spektrum eben dieser ist groß, deshalb ein großer Pluspunkt für das Skriptum mit den vielen Rezepten und Anregungen. So wurde das Ausprobieren der Rezepte zum Highlight des Abends. Da herrschte reges Mischen und Rühren mit den verschiedenen Ingredienzen und ein angenehmer Duft machte sich breit. Das Ergebnis war sehr zufriedenstellend und wirksam.

Wiesenkräuter:

Diesbezüglich habe ich nichts Neues erfahren, aber es war eine Auffrischung von vorhandenem Wissen. Wie so oft im Leben, geraten gewisse Dinge in Vergessenheit oder man empfindet sie



als nicht mehr so wichtig. Oft genügt schon ein kurzes Erinnern daran und man merkt wieder welche große Wirkung auch kleine Dinge haben. In diesem Fall „Kräuter“. So stand der vergangene Sommer im Zeichen der wieder entdeckten Wiesenkräuter, was eine wahre Gaumenfreude war.

Wenn ich die letzten zwei Jahre Revue passieren lasse, kann ich nur sagen, „es war eine gute Zeit“. Durch die vielen gemeinsamen Aktivitäten habe ich meine Kollegen ganz neu kennen gelernt und so viele verborgene Talente sind zum Vorschein gekommen. So hat mir meine Kollegin mit ihrem Wissen über Naturheilkunde gar manchen guten Tipp gegeben. „Danke Maria“.

Beim Wandern und Radfahren hatten wir viel Spaß und so manches gute Gespräch hat sich ergeben, natürlich auch deswegen, weil wir immer gute Laune im Gepäck hatten. And last but not least, die vielen guten Ratschläge für gelenkschonendes Arbeiten, kann ich mehr als gut gebrauchen. Alles in Allem.- Wir sind noch mehr zusammen gewachsen.

Ingrid Geier

Pilates war für mich fordernd aber Maria hatte unendlich Geduld. Interessant zu spüren wo überall An- und Entspannung, Dehnen möglich ist.

Power House- Atmen- anspannen- hat so manchen „Lacher“ erzeugt.

Korb flechten, Schmuck basteln, Filzen, Sterne aus Stroh- in gemeinsamer Runde mit gemütlichen Tratscherl könnte regelmäßig weitergehen.

Auch der Besuch einzelner Heimbewohner erzeugte Gemeinsamkeit.

Danke für die Mühe an alle die uns betreut haben.

Brigitte Sommerbauer

Diese Woche hatte ich ausreichend Zeit mir Gedanken über das Gesundheitsprojekt zu machen.

Aufs Ganze schauen, dann läuft die Sache rund. Eine wesentliche Voraussetzung um Körper, Geist und Seele gesund zu erhalten.

Für Arbeitnehmer im Pflegeberuf, die jahrelang großen physischen und psychischen Belastungen ausgesetzt sind, eine große Herausforderung. Hier können Gesundheitsprojekte große Unterstützung anbieten.

In verschiedenen Workshops wurden Ideen und Fähigkeiten offenkundig, die einige Arbeitskollegen vielleicht positiv überraschten. Es wurden interessante Nachmittage und Abende organisiert.

Großer Wert wurde auf das HÖREN und Fühlen des eigenen Körpers gelegt. Ich wünsche dem gesamten Team große Nachhaltigkeit.

Großer Dank gilt dem Projektteam für den tollen Einsatz.

Irene Luegger

„Hannes, kommst heute mit zum **Gelenksvortrag** von der Conny um 19:15 Uhr?“
fragt mich der Herr Küchenleiter.

„Hmm, mal überlegen. Zeit hätte ich! Ok, ich bin dabei!“ war meine Antwort.

19:15 Uhr der Vortrag beginnt!

Die Kollegin erzählt uns Grundlegendes von Aufbau und Funktion der Gelenke!

Das Gelenk ist die Verbindung zwischen zwei Knochen.

Ohne Gelenk keine Bewegung.

Ein-, zwei-, und dreiaxige Gelenke! (Scharnier-, Kugelgelenk, usw.)

Schutz der Gelenke!

Was tun wenn es schmerzt?

Ein guter Vortrag (in Wort und Bild) von unserer Ergotherapeutin!

Einiges davon schon einmal gehört!

Manches neu!

Schaut auf eure Gesundheit, Liebe KollegInnen!

Hannes Harrant

Yoga

Meine Yoga Grundkenntnisse wurden durch unsere Trainerin Anita Sorger wesentlich erweitert. Es braucht Koordination, Gleichgewicht, Konzentration und Achtsamkeit damit die subtile Wahrnehmung von Schwingungen den Körper, den Geist und die Seele erreichen. Die Atmung schafft nicht nur die Verbindung mit unseren Gefühlen und Emotionen, sondern auch die Verbindung mit unserer Umwelt.

Die für mich bedeutendste und nachhaltigste Übung ist der Sonnengruß. Er ist eine dynamische Yogaübung zum Aufwärmen, um Energien zum Fließen zu bringen und den ganzen Körper zu aktivieren. Surya Namaskar besteht aus 12 Asanas die ineinander übergehen.

Die 12 Einheiten des Yogakurses haben uns animiert durch Ruhe, Gelassenheit, Kraft und Stärke den Alltag im Beruf und in der Freizeit positiv zu gestalten.

„Namaste“

Radfahren

Der erste Termin im Juni zum gemeinsamen Radfahren musste wegen zu großer Hitze abgesagt werden.

Im Juli drohte der Radausflug aufgrund dichter Bewölkung mit hoher Gewitterwahrscheinlichkeit ins Wasser zu fallen – aber wetterfeste Kolleginnen radelten mit guter Laune die 40 km lange Strecke von Stubenberg bis Groß Steinbach und retour. Die fröhliche Stimmung verstärkte sich bei einer Kaffeepause und endete nach einem gemütlichen Abendessen.

Hannelore Schwaiger

Abschlussveranstaltung am 27.02.2014

Das Projektende wurde in großem Rahmen gefeiert. Neben der Präsentation der Ergebnisse der 2. Mitarbeiterbefragung und einem Rückblick auf das gesamte Projekt gab es auch tolle „gesunde“ Preise zu gewinnen. Die gute Stimmung des Abends wurde noch mit gutem Essen und gemütlicher Musik begleitet.



„... und sicher träumt schon wieder jemand davon, wieder in See zu stechen ...“



Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich

Gesundheit Österreich
GmbH



Geschäftsbereich

Fonds Gesundes
Österreich



"Gerngesund"



Raiffeisenbank
Birkfeld - Oberes Feistritztal

