

VITAFIT

SEMINARE FÜR KÖRPER, GEIST & SEELE



Seminar- programm

der OÖ. LKUF

FOLGE 21

SOMMERSEMESTER 2012

VORWORT

Liebe Leserinnen und Leser!



Dr. Thomas
Schützenhofer



Dir. Wolfgang Haider,
MSc

Als Konsequenz unserer in vielen Bereichen hochentwickelten Gesellschaft steigen zweifelsohne die Herausforderungen an jeden einzelnen, sei es im beruflich-organisatorischen Kontext oder in der individuellen Lebensgestaltung.

Ohne diese Entwicklung hier bewerten zu wollen, stehen wir immer wieder vor der Frage, mit welchen persönlichen Ressourcen wir auf unserer Lebensreise unterwegs sind.

Die bewusste Auseinandersetzung mit unserer Lebensenergie auf seelisch-emotionaler, gedanklicher, körperlicher, sozialer und spiritueller Ebene im Sinne eines ganzheitlichen Menschenbildes eröffnet uns die Möglichkeit, diese gezielt und nachhaltig zu stärken.

Im vorliegenden Seminarprogramm der OÖ. LKUF finden Sie ein vielfältiges und integratives Angebot zum Gesundbleiben auf allen fünf Existenzebenen:

- Körper
- Seele
- Geist
- Soziales
- Spiritualität

Viel Freude beim Erforschen, Entdecken und „Weiterreisen“
wünschen Ihnen

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'T. Schützenhofer'.

Dr. Thomas Schützenhofer
Facharzt für Psychiatrie und
Psychotherapeutische Medizin
Konsiliararzt der OÖ. LKUF

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'W. Haider'.

Wolfgang Haider, MSc
Direktor der OÖ. LKUF

INHALT

Vorwort	2
Terminplan	4
Seminare	
K Ö R P E R	
Schon von Nia gehört?	7
Strömen – Jin Shin Jyutsu	8
Traditionelle indische Medizin – Ayurveda	9
Die Schulter – Wunderwerk und Chamäleon!	10
Den Körper zum Singen bringen!	11
Der einfache Weg zum Nichtraucher	12
Zeit für Weiblichkeit – Hormon-Yoga für Frauen	13
Traditionelle chinesische Medizin	14
Beckenbodentraining Basic – für mehr Wohlbefinden	15
Beckenbodentraining Intensiv – für mehr Lebensfreude	16
Wirbelsäulen-Training	17
Die dunkle Seite der Nacht	18
Erfolgsprogramm für gesunde und schöne Füße	19
Venen im Fluss	20
Wackelbrett und Einbeinstand	21
Besser für mich – Essen als Gesundheitsvorsorge	22
Beweglich und stabil, belastbar und fragil – das Knie!	23
Motivation zur Bewegung nur für „starke“ Typen	24
Traditionelle europäische Kräuterkunde	25
Feldenkrais-Methode – Bewusstheit durch Bewegung	26
Bewegung – Training und Ernährung	27
A U S G E G L I C H E N H E I T	
Kreativität – Intuition – Gesundheit	29
Burn Out-Prophylaxe mit Ayurveda und Yoga	30
Gesund-SEIN, Lebenspflege für Leib und Seele	31
Den Energiefluss fördern, Lebenskräfte nähren	32
Zeit für Entspannung?	33
„Für immer jung?“ oder „Gesund älter werden!“	34
Die heilsame Kraft der inneren Bilder entdecken	35
Mein Körper spricht zu mir	36
Kurzkuren	
Gesundheits-Kurzkur für Pensionisten	38
Gesundheits-Kurzkur	39
Wirbelsäulen-Kurzkur	40
Balance-Kurzkur	41
Schulseminare	42
Bedingungen	43
Seminar- und Kurhotels	49
Liste der Trainerinnen und Trainer	52
Anmeldeformulare	55
Kontakte / Impressum	63

TERMINE

Sommersemester 2012

MÄRZ

- K 564 Beckenbodentraining Intensiv** – für mehr Lebensfreude – siehe Seite 16
Bad Zell, Samstag, 10. März, 09:30 Uhr – Sonntag, 11. März 2012, 17:00 Uhr
- K 565 Schon von Nia gehört?** – siehe Seite 7
Bad Zell, Samstag, 10. März, 09:30 Uhr – Sonntag, 11. März 2012, 13:00 Uhr
- K 566 Strömen – Jin Shin Jyutsu** – siehe Seite 8
Bad Leonfelden, Freitag, 16. März, 16:00 Uhr – Sonntag, 18. März 2012, 12:00 Uhr
- K 567 Traditionelle indische Medizin – Ayurveda** – siehe Seite 9
Bad Ischl, Freitag, 16. März, 16:00 Uhr – Sonntag, 18. März 2012, 13:00 Uhr
- K 568 Die Schulter – Wunderwerk und Chamäleon!** – siehe Seite 10
Bad Zell, Samstag, 17. März, 09:30 Uhr – Sonntag, 18. März 2012, 17:00 Uhr
- K 569 Den Körper zum Singen bringen!** – siehe Seite 11
Bad Zell, Freitag, 23. März, 16:00 Uhr – Sonntag, 25. März 2012, 12:00 Uhr
- K 570 Der einfache Weg zum Nichtraucher** – siehe Seite 12
Bad Leonfelden, Freitag, 23. März, 16:00 Uhr – Samstag, 24. März 2012, 16:30 Uhr
- A 223 Kreativität – Intuition – Gesundheit** – siehe Seite 29
Bad Ischl, Freitag, 23. März, 15:00 Uhr – Samstag, 24. März 2012, 18:00 Uhr
- K 571 Zeit für Weiblichkeit – Hormon-Yoga für Frauen** – siehe Seite 13
Bad Leonfelden, Freitag, 23. März, 16:00 Uhr – Samstag, 24. März 2012, 16:00 Uhr

APRIL


- A 224 Burn Out-Prophylaxe mit Ayurveda und Yoga** – siehe Seite 30
Bad Ischl, Freitag, 13. April, 16:00 Uhr – Sonntag, 15. April 2012, 13:00 Uhr
- A 225 Gesund-SEIN, Lebenspflege für Leib und Seele** – siehe Seite 31
Bad Zell, Freitag, 13. April, 16:00 Uhr – Sonntag, 15. April 2012, 12:00 Uhr
- K 572 Strömen – Jin Shin Jyutsu** – siehe Seite 8
Bad Leonfelden, Freitag, 13. April, 16:00 Uhr – Sonntag, 15. April 2012, 12:00 Uhr
- K 573 Traditionelle chinesische Medizin** – siehe Seite 14
Bad Leonfelden, Freitag, 20. April, 16:00 Uhr – Sonntag, 22. April 2012, 12:00 Uhr
- K 574 Beckenbodentraining Basic – für mehr Wohlbefinden** – siehe Seite 15
Bad Zell, Samstag, 21. April, 09:30 Uhr – Sonntag, 22. April 2012, 17:00 Uhr
- K 575 Wirbelsäulen-Training** – siehe Seite 17
Bad Ischl, Samstag, 21. April, 09:30 Uhr – Sonntag, 22. April 2012, 17:00 Uhr
- K 576 Gesundheits-Kurzkur für Pensionisten** – siehe Seite 38
Bad Leonfelden, Montag, 23. April, 10:00 Uhr – Freitag, 27. April 2012, 13:00 Uhr
- A 226 Balance-Kurzkur** – siehe Seite 41
Bad Zell, Mittwoch, 25. April, 10:00 Uhr – Sonntag, 29. April 2012, 17:00 Uhr
- A 227 Den Energiefluss fördern, Lebenskräfte nähren** – siehe Seite 32
Bad Zell, Freitag, 27. April, 16:00 Uhr – Samstag, 28. April 2012, 18:00 Uhr
- K 577 Die dunkle Seite der Nacht** – siehe Seite 18
Bad Leonfelden, Freitag, 27. April, 15:00 Uhr – Samstag, 28. April 2012, 18:00 Uhr
- A 228 Zeit für Entspannung?** – siehe Seite 33
Bad Leonfelden, Freitag, 27. April, 16:00 Uhr – Sonntag, 29. April 2012, 12:00 Uhr

MAI

- K 578 Erfolgsprogramm für gesunde und schöne Füße** – siehe Seite 19
Bad Leonfelden, Freitag, 4. Mai, 15:00 Uhr – Samstag, 5. Mai 2012, 17:00 Uhr
- K 579 Gesundheits-Kurzkur** – siehe Seite 39
Bad Zell, Freitag, 4. Mai, 10:00 Uhr – Dienstag, 8. Mai 2012, 16:00 Uhr
- K 580 Venen im Fluss** – siehe Seite 20
Bad Leonfelden, Freitag, 4. Mai, 16:00 Uhr – Sonntag, 6. Mai 2012, 12:00 Uhr

- K 581** **Wackelbrett und Einbeinstand** – siehe Seite 21
Bad Zell, Samstag, 5. Mai, 09:30 Uhr – Sonntag, 6. Mai 2012, 17:00 Uhr
- K 582** **Besser für mich – Essen als Gesundheitsvorsorge** – siehe Seite 22
Bad Leonfelden, Freitag, 11. Mai, 15:00 Uhr – Samstag, 12. Mai 2012, 17:00 Uhr
- K 583** **Beweglich und stabil, belastbar und fragil – das Knie!** – siehe Seite 23
Bad Leonfelden, Freitag, 11. Mai, 15:00 Uhr – Samstag, 12. Mai 2012, 18:00 Uhr
- K 584** **Schon von Nia gehört?** – siehe Seite 7
Bad Zell, Freitag, 11. Mai, 09:30 Uhr – Samstag, 12. Mai 2012, 13:00 Uhr
- K 585** **Zeit für Weiblichkeit – Hormon-Yoga für Frauen** – siehe Seite 13
Bad Leonfelden, Freitag, 11. Mai, 16:00 Uhr – Samstag, 12. Mai 2012, 16:00 Uhr
- JUNI** **A 229** **„Für immer jung?“ oder „Gesund älter werden!“** – siehe Seite 34
Bad Leonfelden, Freitag, 1. Juni, 16:00 Uhr – Sonntag, 3. Juni 2012, 13:00 Uhr
- K 586** **Motivation zur Bewegung nur für „starke“ Typen!** – siehe Seite 24 **NEU**
Bad Leonfelden, Freitag, 1. Juni, 16:00 Uhr – Sonntag, 3. Juni 2012, 12:00 Uhr
- K 587** **Traditionelle europäische Kräuterkunde** – siehe Seite 25 **NEU**
Bad Zell, Freitag, 1. Juni, 16:00 Uhr – Samstag, 3. Juni 2012, 12:00 Uhr
- K 588** **Die Schulter – Wunderwerk und Chamäleon!** – siehe Seite 10
Bad Zell, Samstag, 2. Juni, 09:30 Uhr – Sonntag, 3. Juni 2012, 17:00 Uhr
- A 230** **Balance-Kurzkur** – siehe Seite 41
Bad Ischl, Mittwoch, 13. Juni, 10:00 Uhr – Sonntag, 17. Juni 2012, 17:00 Uhr
- K 589** **Beweglich und stabil, belastbar und fragil – das Knie!** – siehe Seite 23
Bad Zell, Freitag, 15. Juni, 15:00 Uhr – Samstag, 16. Juni 2012, 18:00 Uhr
- A 231** **Die heilsame Kraft der inneren Bilder entdecken** – siehe Seite 35
Bad Leonfelden, Freitag, 15. Juni, 15:00 Uhr – Samstag, 16. Juni 2012, 18:00 Uhr
- K 590** **Feldenkrais-Methode – Bewusstheit durch Bewegung** – siehe Seite 26
Bad Zell, Freitag, 22. Juni, 16:00 Uhr – Samstag, 23. Juni 2012, 17:00 Uhr
- A 232** **Mein Körper spricht zu mir** – siehe Seite 36
Bad Leonfelden, Freitag, 22. Juni, 16:00 Uhr – Sonntag, 24. Juni 2012, 13:00 Uhr
- K 591** **Traditionelle indische Medizin – Ayurveda** – siehe Seite 9
Bad Ischl, Freitag, 22. Juni, 16:00 Uhr – Sonntag, 24. Juni 2012, 13:00 Uhr
- A 233** **Zeit für Entspannung?** – siehe Seite 33
Bad Leonfelden, Freitag, 22. Juni, 16:00 Uhr – Sonntag, 24. Juni 2012, 12:00 Uhr
- K 592** **Bewegung – Training und Ernährung** – siehe Seite 27 **NEU**
Bad Zell, Samstag, 23. Juni, 09:30 Uhr – Sonntag, 24. Juni 2012, 17:00 Uhr
- JULI** **K 593** **Gesundheits-Kurzkur** – siehe Seite 39
Bad Zell, Montag, 9. Juli, 10:00 Uhr – Freitag, 13. Juli 2012, 16:00 Uhr
- K 594** **Wirbelsäulen-Kurzkur** – siehe Seite 40
Bad Zell, Montag, 16. Juli, 10:00 Uhr – Freitag, 20. Juli 2012, 13:00 Uhr
- K 595** **Wirbelsäulen-Kurzkur** – siehe Seite 40
Bad Zell, Montag, 23. Juli, 10:00 Uhr – Freitag, 27. Juli 2012, 13:00 Uhr
- AUG.** **K 596** **Wirbelsäulen-Kurzkur** – siehe Seite 40
Bad Zell, Montag, 27. August, 10:00 Uhr – Freitag, 31. August 2012, 13:00 Uhr
- SEP.** **K 597** **Gesundheits-Kurzkur** – siehe Seite 39
Bad Zell, Montag, 3. September, 10:00 Uhr – Freitag, 7. September 2012, 16:00 Uhr

KÖRPER



„Das Schwierigste am Leben ist es, Herz und Kopf dazu zu bringen, zusammenzuarbeiten. In meinem Fall verkehren sie noch nicht mal auf freundschaftlicher Basis.“

Woody Allen



Dr. Karin Paar

Schon von Nia gehört?



1. Termin: Samstag, 10. März, 09:30 Uhr –
Sonntag, 11. März 2012, 13:00 Uhr – K565

1. Termin: Freitag, 11. Mai, 09:30 Uhr –
Samstag, 12. Mai 2012, 13:00 Uhr – K584

Ort: Lebensquell, Bad Zell (siehe Seite 51)

Kosten: **Seminarbeitrag:**
LKUF-Haupt- und Mitversicherte: EUR 35,-
Nicht bei LKUF versicherte Vertragslehrerinnen
und Vertragslehrer: EUR 45,-

Aufenthaltskosten:

EUR 103,20 für LKUF-Versicherte bzw. EUR 128,70 für nicht
LKUF-versicherte Vertragslehrerinnen und Vertragslehrer im EZ
EUR 95,20 für LKUF-Versicherte bzw. EUR 118,70 für nicht
LKUF-versicherte Vertragslehrerinnen und Vertragslehrer im DZ

Leitung: **Dr. Karin Paar**
Systemische Psychotherapeutin, Juristin, Supervisorin, Mediatorin,
liz. Nia-Teacher

Inhalt:

Nia (neuromuscular integrative action) ist eine Innovation in der Fitness-Welt und gleichzeitig so viel mehr als „nur“ Sport:

- **Nia fördert** deine körperliche und mentale Fitness,
- **weckt** dein Potenzial und deine Kreativität,
- **unterstützt** die natürliche Intelligenz deines Körpers,
- **folgt** dem Lustprinzip in der Bewegung und macht sehr viel Spaß,
- **intensiviert Achtsamkeit**, Gesundheit und Lebensfreude und
- **ist ein Tanz** zwischen Körper, Geist und Seele

An diesem Wochenende gibt es die Möglichkeit, hineinzuschnuppern in dieses „Bewegungskonzept“ und gleichzeitig sehr viel mitzunehmen für die eigene Achtsamkeit, Entspannung, Fitness und Lebensfreude.

Was gibt es zu erleben?

- Grundlagen von Nia und damit auch der Gesundheit
- „Nia-Stunden“ zum Auspowern, Entspannen, Tanzen
- Achtsamkeitsübungen
- verschiedene Körperübungen

Zielgruppe: Alle Interessierten, die Spaß an Bewegung und Musik haben

Maximale Teilnehmerzahl: 15 Personen



Ulrike Baumgartner

Strömen

Jin Shin Jyutsu

1. Termin: Freitag, 16. März, 16:00 Uhr – Sonntag, 18. März 2012, 12:00 Uhr – K566

2. Termin: Freitag, 13. April, 16:00 Uhr – Sonntag, 15. April 2012, 12:00 Uhr – K572

Ort: Spa Hotel Bründl, Bad Leonfelden (siehe Seite 49)

Kosten: **Seminarbeitrag:**
LKUF-Haupt- und Mitversicherte: EUR 35,-
Nicht bei LKUF versicherte Vertragslehrerinnen
und Vertragslehrer: EUR 45,-

Aufenthaltskosten:

EUR 184,90 für LKUF-Versicherte bzw.

EUR 230,30 für nicht LKUF-versicherte Vertragslehrerinnen
und Vertragslehrer im EZ oder DZVP

Leitung: **Ulrike Baumgartner**
JSJ-Praktikerin und Selbsthilfelehrerin

Inhalt:

Beim Nachdenken stützen wir den Kopf in die Hand. Versuchen wir uns zu erinnern, fassen wir mit der Hand an die Stirn. Haben wir Schmerzen, tasten unsere Hände an die betreffende Stelle. Warum?

Auf viele interessante Fragen, die mit der Position unserer Hände, Finger, Füße und Zehen zu tun haben, kann uns Jin Shin Jyutsu, eine alte, früher mündlich überlieferte Kunst, Antwort geben.

Jin Shin Jyutsu ist eine Verbindung von Lebensphilosophie und praktischer Geist-Seele-Körper-Arbeit, die Ausgeglichenheit in das Energiesystem des Körpers bringt und dadurch unser Wohlbefinden fördert.

Jin Shin Jyutsu hilft dabei, die Gesundheit buchstäblich in die eigenen Hände zu nehmen und versteht sich als Selbsthilfe. Durch das Halten der einzelnen Finger und durch Auflegen der Hände an bestimmte Körperstellen wird der Energiefluss harmonisiert.

Maximale Teilnehmerzahl: 15 Personen





Dr. med. Ashish
Bhalla



Dr. Christian F. Wolf,
MBA

Traditionelle indische Medizin – Ayurveda

Eine ganzheitliche Therapie für die jetzigen
Bedürfnisse

**Dieses Seminar ist die Basis für den Besuch des Seminars
„Burn Out-Prophylaxe mit Ayurveda und Yoga“ (Seite 30).**

1. Termin: Freitag, 16. März, 16:00 Uhr – Sonntag, 18. März 2012,
13:00 Uhr – K567

2. Termin: Freitag, 22. Juni, 16:00 Uhr – Sonntag, 24. Juni 2012,
13:00 Uhr – K591

Ort: Villa Seilern, Bad Ischl (siehe Seite 50)

Kosten: Seminarbeitrag:

LKUF-Haupt- und Mitversicherte: EUR 35,-

Nicht bei LKUF versicherte Vertragslehrerinnen
und Vertragslehrer: EUR 45,-

Aufenthaltskosten:

EUR 186,60 für LKUF-Versicherte bzw.

EUR 232,40 für nicht LKUF-versicherte Vertragslehrerinnen
und Vertragslehrer im EZ oder DZVP

Leitung: Dr. med. Ashish Bhalla

Allgemeinmediziner, Med. Ayurvedaspezialist, ÖAK-Diplom, Kurortmedizin

Mag. Dr. Christian F. Wolf, MBA

Yoga-Lehrer, Meditationstherapeut

Inhalt:

Dieses Seminar soll einen kurzen Einblick in die ayurvedische Medizin/Philosophie geben. Ayurveda wie auch Yoga beruht auf einem ganzheitlichen Denken, somit sind Körper, Geist und Seele gleich gestellt.

- Themen:**
- Geschichte der Ayurvedamedizin
 - Grundbegriffe: DOSHA-Lehre
 - Diagnostik in der Ayurvedamedizin
 - Ernährung und Rezepte
 - Fallbeispiele und Kurzkonsultationen
 - Überblick über gängige Yoga-Methoden
 - Praxisübungen aus dem Hatha Yoga

Max. Teilnehmerzahl: 16 Personen



Martin Weidinger,
MSc



Lydia Stelzer, MSc

Die Schulter – Wunderwerk und Chamäleon!

1. Termin: Samstag, 17. März, 09:30 Uhr – Sonntag, 18. März 2012,
17:00 Uhr – K568

2. Termin: Samstag, 2. Juni, 09:30 Uhr – Sonntag, 3. Juni 2012,
17:00 Uhr – K588

Ort: Lebensquell, Bad Zell (siehe Seite 51)

Kosten: Seminarbeitrag:
LKUF-Haupt- und Mitversicherte: EUR 35,-
Nicht bei LKUF versicherte Vertragslehrerinnen
und Vertragslehrer: EUR 45,-

Aufenthaltskosten:

EUR 111,90 für LKUF-Versicherte bzw. EUR 139,50 für nicht
LKUF-versicherte Vertragslehrerinnen und Vertragslehrer im EZ
EUR 103,90 für LKUF-Versicherte bzw. EUR 129,50 für nicht
LKUF-versicherte Vertragslehrerinnen und Vertragslehrer im DZ

Leitung: **Martin Weidinger, MSc**
Selbstständiger Physiotherapeut, Manualtherapeut
Lydia Stelzer, MSc
Selbstständige Physiotherapeutin, Manualtherapeutin

Inhalt:

Das Schultergelenk ist seitens der muskulären Steuerung das anspruchsvollste Gelenk im Körper. Wenn der Griff zum Schreibgerät Schweißperlen auf die Stirn treibt, kann das Gelenk selbst, aber auch die Halswirbelsäule, der Schultergürtel, die Brustwirbelsäule oder das Nervensystem eine wichtige Rolle spielen.

In diesem Seminar werden wir die genannten Bereiche beleuchten und mit praktischen Übungen trainieren. Praxis und Selbsterfahrung sind Teil dieses Kurses.

Maximale Teilnehmerzahl: 16 Personen





Ingrid Huber

Den Körper zum Singen bringen!

Schwingung, Rhythmus, Lebensfluss

- Beginn:** Freitag, 23. März 2012, 16:00 Uhr
Ende: Sonntag, 25. März 2012, 12:00 Uhr
Ort: Lebensquell, Bad Zell (siehe Seite 51)
Kosten: **Seminarbeitrag:**
 LKUF-Haupt- und Mitversicherte: EUR 35,-
 Nicht bei LKUF versicherte Vertragslehrerinnen und Vertragslehrer: EUR 45,-
Aufenthaltskosten:
 EUR 167,- für LKUF-Versicherte bzw. EUR 208,- für nicht LKUF-versicherte Vertragslehrerinnen und Vertragslehrer im EZ
 EUR 151,- für LKUF-Versicherte bzw. EUR 188,- für nicht LKUF-versicherte Vertragslehrerinnen und Vertragslehrer im DZ

Leitung: **Ingrid Huber**
 Dipl. Musik- und Bewegungspädagogin, Körpertherapeutin,
 Lehrtrainerin für Integrative Körpertherapie

Inhalt:
 Natürliche Rhythmen wirken wie ein Perpetuum Mobile: Im Rhythmus fließen die Dinge wie von allein! Wenn wir auf das Bedürfnis unseres Körpers nach regelmäßigem Wechsel von Leistung und Regenerierung hören, sparen wir Energie und schonen den Organismus. Wenn „alles stimmt“ und „stimmig ist“, fühlen wir uns im Einklang mit Innen und Außen, sind zufrieden und zuversichtlich, fühlen uns genährt durch das Leben.

In diesem Seminar erfahren Sie die heilsame, energiespendende Wirkung von

- vertiefter Körpererfahrung
- authentischem Bewegten
- körpereigenen Rhythmen und Schwingungen
- Atmung, Tönen und Singen
- Einklang in Stille

Besondere sängerische Fähigkeiten sind nicht nötig. Es geht um das gemeinsame Schwingen, den Ausdruck von Lebensfreude und das Sprudeln aller Kraftquellen!

Maximale Teilnehmerzahl: 16 Personen



Anton Pleimer

Der einfache Weg zum Nichtraucher

- Beginn:** Freitag, 23. März 2012, 16:00 Uhr
Ende: Samstag, 24. März 2012, 16:30 Uhr
Ort: Spa Hotel Bründl, Bad Leonfelden (siehe Seite 49)
Kosten: **Seminarbeitrag:**
 LKUF-Haupt- und Mitversicherte: EUR 35,-
 Nicht bei LKUF versicherte Vertragslehrerinnen
 und Vertragslehrer: EUR 45,-
Aufenthaltskosten:
 EUR 103,70 für LKUF-Versicherte bzw.
 EUR 129,20 für nicht LKUF-versicherte Vertragslehrerinnen
 und Vertragslehrer im EZ oder DZVP

- Leitung:** **Anton Pleimer**
 Erwachsenenbildner, Trainer in der Lehrerweiterbildung, Autor

Inhalt:

Sie werden erstaunt sein, wie einfach es ist, mit dem Rauchen aufzuhören. Ohne Medikamente, ohne Stress! Doch Raucher schieben den Zeitpunkt unnötig lange hinaus. Dabei unterstützen sie ihre Haltung mit allen möglichen Ausreden!

Lassen Sie uns gemeinsam herausfinden, warum Sie rauchen. Es gibt nämlich einen ganz einfachen Weg, um für immer Nichtraucher zu sein. Nutzen Sie das Seminar außerdem, um mehr Bewusstheit für Ihre Gesundheit zu entwickeln und diese zu fördern.

Sie werden sich auf das Aufhören freuen!

Warten Sie daher nicht länger.

JETZT ist der richtige Zeitpunkt!

Maximale Teilnehmerzahl: 12 Personen





Mag. Ulrike Trauner

Zeit für Weiblichkeit

Hormon-Yoga für Frauen

1. Termin: Freitag, 23. März, 16:00 Uhr – Samstag, 24. März 2012, 16:00 Uhr – K571

2. Termin: Freitag, 11. Mai, 16:00 Uhr – Samstag, 12. Mai 2012, 16:00 Uhr – K585

Ort: Spa Hotel Bründl, Bad Leonfelden (siehe Seite 49)

Kosten: Seminarbeitrag:

LKUF-Haupt- und Mitversicherte: EUR 35,-

Nicht bei LKUF versicherte Vertragslehrerinnen: EUR 45,-

Aufenthaltskosten:

EUR 103,70 für LKUF-Versicherte bzw.

EUR 129,20 für nicht LKUF-versicherte Vertragslehrerinnen im EZ oder DZVP

Leitung: Mag. Ulrike Trauner

Sportwissenschaftlerin, Lehrerin für Yoga und Meditation

Inhalt:

Hormon-Yoga ist ein speziell entwickeltes Programm für Frauen jeden Alters, speziell ab 30. Veränderungen im Hormonspiegel beeinflussen unsere Stimmungen, unser Wohlbefinden und unsere gesundheitliche Verfassung. Die Übungen nehmen auf natürliche Weise positiven Einfluss auf das weibliche Hormonsystem, zB auf unangenehme Begleiterscheinungen von Menstruation, des Klimakteriums, Unfruchtbarkeit etc.

Hormon-Yoga ist eine dynamische Aneinanderreihung von Körper- und Atemübungen und geistiger Energielenkung. Es ersetzt keine medizinisch-therapeutische Behandlung und muss im Falle einer bestehenden Erkrankung mit dem Arzt besprochen werden. Weiters reflektieren wir einen der Kraft der Weiblichkeit förderlichen Lebensstil.

Maximale Teilnehmerzahl: 12 Personen



Dr. Susanne Schmalz



Michael Sperger

Traditionelle chinesische Medizin

Philosophie und Energetik in Theorie und Praxis

- Beginn:** Freitag, 20. April 2012, 16:00 Uhr
Ende: Sonntag, 22. April 2012, 12:00 Uhr
Ort: Spa Hotel Bründl, Bad Leonfelden (siehe Seite 49)
Kosten: **Seminarbeitrag:** EUR 35,-
 LKUF-Haupt- und Mitversicherte:
 Nicht bei LKUF versicherte Vertragslehrerinnen
 und Vertragslehrer: EUR 45,-
Aufenthaltskosten:
 EUR 184,90 für LKUF-Versicherte bzw.
 EUR 230,30 für nicht LKUF-versicherte Vertragslehrerinnen
 und Vertragslehrer im EZ oder DZ/VP

- Leitung:** **Dr. Susanne Schmalz**
 Fachärztin für Anästhesie und Intensivmedizin, MAS f. traditionelle
 chinesische Medizin
Michael Sperger
 Dipl. Physiotherapeut, Experte der chinesischen Gesundheitspflege

Inhalt:
 Dieses Seminar soll einen Einblick in die chinesische „Lebens-Philosophie“
 und die Grundlagen der traditionellen chinesischen Medizin geben sowie eine
 Einführung in das „Medizinische Qi Gong“ bieten.
 Dieses komplexe System heilkundlichen Denkens und Handelns, das die Tradi-
 tionelle Chinesische Medizin auszeichnet, unterstützt den Organismus ganz-
 heitlich und stärkt damit die Selbstheilungskräfte der Natur, um das „innere
 Gleichgewicht“ wiederzuerlangen bzw. zu erhalten.

- Themen:**
- Grundbegriffe der TCM: Qi, Yin Yang, Meridiane, Organlehre u.a.
 - Einblick in die Diagnostik sowie der therapeutischen Ansätze der chinesi-
 schen Medizin
 - Praktische Einführung in das Medizinische Qi Gong
 - Anwendungsmöglichkeiten in der Praxis: Regulieren, Ausgleichen, Aufbauen
 - Tipps für die Umsetzung der Seminarinhalte zu Hause: Ernährung, Akupressur,
 Selbstmassage, Übungen für „spezielle Situationen“

Maximale Teilnehmerzahl: 18 Personen



Gabriele Bernauer



Regina Schaufler

Beckenbodentraining Basic

– für mehr Wohlbefinden

- Beginn:** Samstag, 21. April 2012, 09:30 Uhr
Ende: Sonntag, 22. April 2012, 17:00 Uhr
Ort: Lebensquell Bad Zell (siehe Seite 51)
Kosten: **Seminarbeitrag:**
 LKUF-Haupt- und Mitversicherte: EUR 35,–
 Nicht bei LKUF versicherte Vertragslehrerinnen
 und Vertragslehrer: EUR 45,–
Aufenthaltskosten:
 EUR 111,90 für LKUF-Versicherte bzw. EUR 139,50 für nicht
 LKUF-versicherte Vertragslehrerinnen und Vertragslehrer im EZ
 EUR 103,90 für LKUF-Versicherte bzw. EUR 129,50 für nicht
 LKUF-versicherte Vertragslehrerinnen und Vertragslehrer im DZ

- Leitung:** **Gabriele Bernauer**
 Dipl. Hebamme, Dipl. Beckenbodentrainerin für
 Cantienica-Beckenbodentraining
Regina Schaufler
 Krankenpflegehelferin, Dipl. Beckenbodentrainerin für
 Cantienica-Beckenbodentraining

Inhalt:

Der Beckenboden ist eine Muskelgruppe, die im Schambereich sitzt und eine wichtige Rolle für unser allgemeines Wohlbefinden spielt. Die Stärkung dieses Muskels entlastet die Wirbelsäule und wird bei Rückenschmerzen, Blasen-schwäche, Inkontinenz und Organsenkungen als Trainingsprogramm zur Vorbeugung und Behandlung eingesetzt. Abgesehen von all den medizinischen Aspekten fördert das Training auch Ihr Körperbewusstsein!

Maximale Teilnehmerzahl: 15 Personen





Gabriele Bernauer



Regina Schaufler

Beckenbodentraining Intensiv

– für mehr Lebensfreude

Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Seminar ist der Besuch des Seminars „Beckenbodentraining Basic“ (Seite 15).

- Beginn:** Samstag, 10. März 2012, 09:30 Uhr
Ende: Sonntag, 11. März 2012, 17:00 Uhr
Ort: Lebensquell Bad Zell (siehe Seite 51)
Kosten: **Seminarbeitrag:**
 LKUF-Haupt- und Mitversicherte: EUR 35,-
 Nicht bei LKUF versicherte Vertragslehrerinnen
 und Vertragslehrer: EUR 45,-
Aufenthaltskosten:
 EUR 111,90 für LKUF-Versicherte bzw. EUR 139,50 für nicht
 LKUF-versicherte Vertragslehrerinnen und Vertragslehrer im EZ
 EUR 103,90 für LKUF-Versicherte bzw. EUR 129,50 für nicht
 LKUF-versicherte Vertragslehrerinnen und Vertragslehrer im DZ

- Leitung:** **Gabriele Bernauer**
 Dipl. Hebamme, Dipl. Beckenbodentrainerin für
 Cantienica-Beckenbodentraining
Regina Schaufler
 Krankenpflegehelferin, Dipl. Beckenbodentrainerin für
 Cantienica-Beckenbodentraining

Inhalt:

Das **Intensivtraining** ist eine Erweiterung der Grundlagen und sorgt für eine vitale Haltung. Kehren Sie Schmerzen in Schulter und Nackenbereich den Rücken.

Eine therapeutische **Frauenmassage** ergänzt den Beckenboden-Intensiv-Workshop. Diese Massage dient der Harmonisierung des weiblichen Hormonhaushaltes und sorgt für Ausgeglichenheit und Wohlbefinden. Für Frauen jeden Alters und jeder Lebenssituation.

Maximale Teilnehmerzahl: 16 Personen



Claus Kellner

Wirbelsäulen-Training

- Beginn:** Samstag, 21. April 2012, 09:30 Uhr
Ende: Sonntag, 22. April 2012, 17:00 Uhr
Ort: Villa Seilern, Bad Ischl (siehe Seite 50)
Kosten: **Seminarbeitrag:**
 LKUF-Haupt- und Mitversicherte: EUR 35,-
 Nicht bei LKUF versicherte Vertragslehrerinnen
 und Vertragslehrer: EUR 45,-
Aufenthaltskosten:
 EUR 116,60 für LKUF-Versicherte bzw.
 EUR 145,30 für nicht LKUF-versicherte Vertragslehrerinnen
 und Vertragslehrer im EZ oder DZVP

Leitung: **Claus Kellner**
 Selbstständiger Physiotherapeut, Sportphysiotherapeut

Inhalt:

Der Hauptinhalt dieses Seminars ist das aktive Trainieren der Wirbelsäule. Um uns aufrecht zu halten, um unseren Alltag zu meistern, müssen wir eine stabile und gleichzeitig bewegliche Wirbelsäule haben. Es wird die muskuläre Stabilisation durch funktionelle Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und/oder mit Hanteln bzw. Therabändern verbessert. Mobilisationsübungen, Koordinations- und Alltagstraining zur Beweglichkeits-schulung dienen als Ausgleich. Es werden individuelle Übungen zusammengestellt, um dadurch ein Heimprogramm zu erhalten.

Maximale Teilnehmerzahl: 16 Personen





Dr. Tina Auböck



Dr. Renate Simma

Die dunkle Seite der Nacht

- Beginn:** Freitag, 27. April 2012, 15:00 Uhr
Ende: Samstag, 28. April 2012, 18:00 Uhr
Ort: Spa Hotel Bründl, Bad Leonfelden (siehe Seite 49)
Kosten: **Seminarbeitrag:**
 LKUF-Haupt- und Mitversicherte: EUR 35,-
 Nicht bei LKUF versicherte Vertragslehrerinnen
 und Vertragslehrer: EUR 45,-
Aufenthaltskosten:
 EUR 103,70 für LKUF-Versicherte bzw.
 EUR 129,20 für nicht LKUF-versicherte Vertragslehrerinnen
 und Vertragslehrer im EZ oder DZ/VP

- Leitung:** **Dr. Tina Auböck**
 Ärztin für Allgemeinmedizin, Akupunktur und Schmerztherapie,
 Psychotherapeutin, EFT-Lehrtrainerin, Trainerin für Autogenes Training
 und Progressive Muskelentspannung
Dr. Renate Simma
 Hautärztin und Ärztin für psychosomatische und psychotherapeutische
 Medizin, Ausbildungen in Komplementärmedizin

Inhalt:

Weil der Schlaf eine herausragende Bedeutung für unser Leben hat, kann ein Mangel daran schwerwiegende Folgen nach sich ziehen. Kurzfristig bewirkt Schlafmangel Erschöpfung, Reizbarkeit, Konzentrations- und Gedächtnisstörungen, Bluthochdruck, Verstärkung der körperlichen Schmerzen, Depression, Angstzustände und Schwächung des Immunsystems. Diese Stressreaktionen vermehren wiederum die Schlafstörungen. Eine Spirale beginnt...!

Die Therapie der Schlafstörungen setzt an der Ursachenentstehung an. Neben der medikamentösen Therapie gibt es zahlreiche Schlafhilfen und Regeln, zusätzlich werden die neuesten Erkenntnisse der neurobiologischen Schlaf-forschung in diesem Seminar dargestellt und Empfehlungen angeboten.

Maximale Teilnehmerzahl: 16 Personen



Gabriele Bernauer



Regina Schaufler

Erfolgsprogramm für gesunde und schöne Füße

- Beginn:** Freitag, 4. Mai 2012, 15:00 Uhr
Ende: Samstag, 5. Mai 2012, 17:00 Uhr
Ort: Spa Hotel Bründl, Bad Leonfelden (siehe Seite 49)
Kosten: **Seminarbeitrag:**
 LKUF-Haupt- und Mitversicherte: EUR 35,-
 Nicht bei LKUF versicherte Vertragslehrerinnen und Vertragslehrer: EUR 45,-
Aufenthaltskosten:
 EUR 103,70 für LKUF-Versicherte bzw.
 EUR 129,20 für nicht LKUF-versicherte Vertragslehrerinnen und Vertragslehrer im EZ oder DZVP
- Leitung:** **Gabriele Bernauer**
 Dipl. Hebamme, Dipl. Beckenbodentrainerin für Cantienica-Beckenbodentraining
Regina Schaufler
 Krankenpflegehelferin, Dipl. Beckenbodentrainerin für Cantienica-Beckenbodentraining

Inhalt:

Gönnen Sie Ihren Füßen auch einmal eine Auszeit. Schließlich spielen sie unser gesamtes Leben eine „tragende Rolle“. Ob Fußbad, Massage oder ein barfußiger Spaziergang – mit unserem Fuß-Fit-Programm „füßeln“ Sie sich wieder gesund. Ob Senk-, Knick-, Platt-, Spreiz- oder Hohlfuß, Hallux valgus, Krallenzehen, Knieprobleme oder Hüftbeschwerden ... wir zeigen Ihnen gezielte, effiziente, alltagstaugliche Übungen und Bewegungsmuster, die Ihren normalen oder sportlichen Alltag erleichtern.

Maximale Teilnehmerzahl: 16 Personen





Gabriele Lengauer

Barbara Witzmann-
Werthner

Dr. Josef Gerner

Venen im Fluss

- Beginn:** Freitag, 4. Mai 2012, 16:00 Uhr
Ende: Sonntag, 6. Mai 2012, 12:00 Uhr
Ort: Spa Hotel Bründl, Bad Leonfelden (siehe Seite 49)
Kosten: **Seminarbeitrag:**
 LKUF-Haupt- und Mitversicherte: EUR 35,-
 Nicht bei LKUF versicherte Vertragslehrerinnen
 und Vertragslehrer: EUR 45,-
Aufenthaltskosten:
 EUR 184,90 für LKUF-Versicherte bzw.
 EUR 230,30 für nicht LKUF-versicherte Vertragslehrerinnen
 und Vertragslehrer im EZ oder DZVP

- Leitung:** **Gabriele Lengauer**
 Dipl. Gesundheitstrainerin, Nordic Walking Instructor, Entspannungstrainerin
Barbara Witzmann-Werthner
 Zertifizierte NLP-Lehrtrainerin (DVNlp) und Coach, Mediatorin,
 Nordic Walking Instructor
Dr. Herbert Ruhdorfer
 Facharzt für Unfallchirurgie und Chirurgie
Dr. Josef Gerner
 Facharzt für Unfallchirurgie

Inhalt:

Unsere Beinvenen leisten Schwerstarbeit. Entgegen der Schwerkraft lassen sie das Blut zum Herzen fließen. Die Beinmuskulatur komprimiert die Venen und sorgt dafür, dass das Blut in Richtung Herz gepumpt wird. Ohne unsere Initiative wird den Venen zuviel zugemutet. Geschwollene und schmerzende Füße sind die Folge eines langen Tages. Fazit: Wir müssen uns mehr bewegen! Raus aus der Bewegungslosigkeit und auf zur körperlichen Aktivität:

- Mit Gleichgesinnten macht es mehr Spaß!
- Gesundheitsinfos vom Facharzt
- Schmerzfremde Venendruckmessung mit digitalem Plethysmographen
- Bewegungsanreize und spezielle Übungen um unsere Beine fit und schön zu erhalten

Maximale Teilnehmerzahl: 18 Personen





Irmí Lechner DSA

Wackelbrett und Einbeinstand

Tiefentraining für Gleichgewicht, Koordination und eine starke Körpermitte

- Beginn:** Samstag, 5. Mai 2012, 09:30 Uhr
Ende: Sonntag, 6. Mai 2012, 17:00 Uhr
Ort: Lebensquell, Bad Zell (siehe Seite 51)
Kosten: **Seminarbeitrag:**
 LKUF-Haupt- und Mitversicherte: EUR 35,-
 Nicht bei LKUF versicherte Vertragslehrerinnen
 und Vertragslehrer: EUR 45,-
Aufenthaltskosten:
 EUR 111,90 für LKUF-Versicherte bzw. EUR 139,50 für nicht
 LKUF-versicherte Vertragslehrerinnen und Vertragslehrer im EZ
 EUR 103,90 für LKUF-Versicherte bzw. EUR 129,50 für nicht
 LKUF-versicherte Vertragslehrerinnen und Vertragslehrer im DZ

Leitung: Irmí Lechner DSA
 Pilates-Trainerin, Dipl.Sozialarbeiterin, Personal Fitnesstrainerin & Fitness-
 lehrwart, NLP-Master Practitioner

Inhalt:

Wie lange können Sie mit geschlossenen Augen auf einem Bein stehen ohne umzufallen oder das Bein abzustellen? Nicht lange? Diese Fähigkeit lässt sich mit einfachen Übungen schnell wieder trainieren und Sie profitieren in Ihrem Alltag mit einem sicheren Stand, schneller Reaktion und ökonomischen Bewegungen.

Finden Sie in diesem Seminar mit den verschiedensten Übungen Ihre Tiefenstabilität, Ihre Balance und Ihr Gleichgewicht und eignen Sie sich ein kleines Übungsrepertoire für Ihren Alltag an! Gemeinsam befassen wir uns mit propriozeptiv-koordinativem Training – eine Methode, die besonders bei Rückenbeschwerden, Koordinationsschwierigkeiten, Gelenksproblemen und Osteoporose hilft!

Wackelige Unterlagen wie zB das Balancebrett (wird zur Verfügung gestellt) oder eine Mattenrolle, aber auch nur der instabile Einbeinstand bilden die Basis für sanfte bis intensive Körperübungen – viel Bewegung und Spaß garantiert!

Maximale Teilnehmerzahl: 16 Personen



Mag. Christian
Putscher

Besser für mich – Essen als Gesundheitsvorsorge

- Beginn:** Freitag, 11. Mai 2012, 15:00 Uhr
Ende: Samstag, 12. Mai 2012, 17:00 Uhr
Ort: Spa Hotel Bründl, Bad Leonfelden (siehe Seite 49)
Kosten: **Seminarbeitrag:**
 LKUF-Haupt- und Mitversicherte: EUR 35,-
 Nicht bei LKUF versicherte Vertragslehrerinnen
 und Vertragslehrer: EUR 45,-
Aufenthaltskosten:
 EUR 103,70 für LKUF-Versicherte bzw.
 EUR 129,20 für nicht LKUF-versicherte Vertragslehrerinnen
 und Vertragslehrer im EZ oder DZVP
- Leitung:** **Mag. Christian Putscher**
 Selbstständiger Ernährungswissenschaftler, Personal Trainer

Inhalt:

Dieses Seminar beinhaltet nicht die 100ste neue Sensationsdiät, sondern zeigt einen gesunden und fundierten Weg aus dem Ernährungsdschungel zum gesunden persönlichen Ernährungsstil.

Maximale Teilnehmerzahl: 12 Personen





Dr. Robert Dirnberger



Martin Weidinger,
MSc

Beweglich und stabil, belastbar und fragil – das Knie!

- 1. Termin:** Freitag, 11. Mai, 15:00 Uhr – Samstag, 12. Mai 2012,
18:00 Uhr – K583
Spa Hotel Bründl, Bad Leonfelden (siehe Seite 49)
- 2. Termin:** Freitag, 15. Juni, 15:00 Uhr – Samstag, 16. Juni 2012,
18:00 Uhr – K589
Lebensquell Lebensquell, Bad Zell (siehe Seite 51)

Kosten: **Seminarbeitrag:**
LKUF-Haupt- und Mitversicherte: EUR 35,-
Nicht bei LKUF versicherte Vertragslehrerinnen
und Vertragslehrer: EUR 45,-

Aufenthaltskosten:

Spa Hotel Bründl (1. Termin – K583):

EUR 107,20 für LKUF-Versicherte bzw.

EUR 134,- für nicht LKUF-versicherte Vertragslehrerinnen und
Vertragslehrer im EZ oder DZ/VP

Lebensquell, Bad Zell (2. Termin – K589):

EUR 109,40 für LKUF-Versicherte bzw. EUR 136,40 für nicht

LKUF-versicherte Vertragslehrerinnen und Vertragslehrer im EZ

EUR 101,40 für LKUF-Versicherte bzw. EUR 126,40 für nicht

LKUF-versicherte Vertragslehrerinnen und Vertragslehrer im DZ

Leitung: **Dr. Robert Dirnberger**
Facharzt für Unfallchirurgie, Spezialgebiet Kniechirurgie
Martin Weidinger, MSc
Selbstständiger Physiotherapeut, Manualtherapeut

Inhalt:

Haben Sie schon Knieprobleme oder kennen Sie nur jemanden?

Dieses Seminar soll Ihnen einen Überblick über die häufigsten Knieprobleme
und deren Behandlungsmöglichkeiten bieten.

Weiters erhalten Sie Tipps, was Sie selbst tun können. Wir wollen das
Thema aus ärztlicher und physiotherapeutischer Sicht beleuchten, denn nur
eine optimal aufeinander abgestimmte Behandlung ermöglicht den best-
möglichen Therapieerfolg.

Maximale Teilnehmerzahl: 16 Personen

NEU

Gabriele Lengauer

Barbara Witzmann-
Werthner

Motivation zur Bewegung nur für „starke“ Typen“!

- Beginn:** Freitag, 1. Juni 2012, 16:00 Uhr
Ende: Sonntag, 3. Juni 2012, 12:00 Uhr
Ort: Spa Hotel Bründl, Bad Leonfelden (siehe Seite 49)
Kosten: **Seminarbeitrag:**
 LKUF-Haupt- und Mitversicherte: EUR 35,-
 Nicht bei LKUF versicherte Vertragslehrerinnen
 und Vertragslehrer: EUR 45,-
Aufenthaltskosten:
 EUR 184,90 für LKUF-Versicherte bzw.
 EUR 230,30 für nicht LKUF-versicherte Vertragslehrerinnen
 und Vertragslehrer im EZ oder DZVP
- Leitung:** **Gabriele Lengauer**
 Dipl. Gesundheitstrainerin, Nordic Walking Instructor, Entspannungstrainerin
Barbara Witzmann-Werthner
 Zertifizierte NLP-Lehrtrainerin (DVNlp) und Coach, Nordic Walking
 Instructor, Mediatorin

Inhalt:

Dieses Seminar ist gedacht für übergewichtige Menschen, die sich selbst zu unbeweglich finden und die wieder Lust an der Bewegung bekommen möchten. Übergewicht kann die Ursache für viele Krankheiten in späterer Folge sein. Herz-Kreislauf-Erkrankung, Diabetes, Erkrankungen des Bewegungsapparates,... Wir werden ein richtiges, gesundes und freudiges Bewegungsverhalten vermitteln.

Was bringt Sport dem Körper?

- stärkt Herz- und Kreislauf
- kräftigt die Knochen und Muskeln
- baut Stress ab und sorgt für mehr Ausgeglichenheit
- erhöht den Kalorienverbrauch

Ziel ist, mit Bewegung eine Steigerung der Lebensqualität, ein besseres Körpergefühl und dadurch mehr Lebenszufriedenheit zu erlangen.

- Körperwahrnehmung
- Nordic Walking
- Wohlfühlübungen
- Breath-walk
- Entspannen mit Klangschalen

Maximale Teilnehmerzahl: 16 Personen

NEU

Gundi Albrecht

Traditionelle europäische Kräuterkunde

Alte Hausmittel neu entdeckt!

- Beginn:** Freitag, 1. Juni 2012, 16:00 Uhr
Ende: Sonntag, 3. Juni 2012, 12:00 Uhr
Ort: Lebensquell, Bad Zell (siehe Seite 51)
Kosten: **Seminarbeitrag:**
 LKUF-Haupt- und Mitversicherte: EUR 35,-
 Nicht bei LKUF versicherte Vertragslehrerinnen
 und Vertragslehrer: EUR 45,-
Aufenthaltskosten:
 EUR 167,- für LKUF-Versicherte bzw. EUR 208,- für nicht
 LKUF-versicherte Vertragslehrerinnen und Vertragslehrer im EZ
 EUR 151,- für LKUF-Versicherte bzw. EUR 188,- für nicht
 LKUF-versicherte Vertragslehrerinnen und Vertragslehrer im DZ

Leitung: **Gundi Albrecht**
 Dipl.-Pädagogin

Inhalt:

- Wie erkenne und sammle ich Kräuter, die Schätze der Natur?
- Wie verarbeite ich sie in der Küche zu Salben, Tinkturen, Aufgüssen ...?
- Wie überzeuge ich Kinder und Erwachsene von Wickeln, Tees und anderem Hilfreichen?
- Wie helfe ich mir und unterstütze meine Familie bei großen und kleinen „Wehwehchen“?

Die Antwort erhalten Sie im Laufe dieses Seminarwochenendes mit folgenden Inhalten und Zielen:

- Das alte Wissen unserer Groß- und Urgroßmütter wird wieder aktiviert.
- In der schönen Umgebung von Bad Zell sensibilisieren wir uns für die Schätze der Natur.
- Mit unterschiedlichen Wahrnehmungs- und Körperübungen stärken wir die eigene Intuition und das Verantwortungsgefühl für unseren Körper.
- Sicherer und rücksichtsvoller Umgang beim Sammeln von ausgewählten Kräutern ist Ziel der kleinen Kräuterwanderungen.
- Sie werden erkennen, dass der Umgang mit Kräutern als Hausmittel keine Hexerei ist.

Maximale Teilnehmerzahl: 12 Personen



Elfriede Dobramysl

Feldenkrais-Methode

Bewusstheit durch Bewegung

- Beginn:** Freitag, 22. Juni 2012, 16:00 Uhr
Ende: Samstag, 23. Juni 2012, 17:00 Uhr
Ort: Lebensquell, Bad Zell (siehe Seite 51)
Kosten: **Seminarbeitrag:**
 LKUF-Haupt- und Mitversicherte: EUR 35,-
 Nicht bei LKUF versicherte Vertragslehrerinnen
 und Vertragslehrer: EUR 45,-
Aufenthaltskosten:
 EUR 92,10 für LKUF-Versicherte bzw. EUR 114,80 für nicht
 LKUF-versicherte Vertragslehrerinnen und Vertragslehrer im EZ
 EUR 84,10 für LKUF-Versicherte bzw. EUR 104,80 für nicht
 LKUF-versicherte Vertragslehrerinnen und Vertragslehrer im DZ

Leitung: Elfriede Dobramysl
 Selbst. Feldenkrais-Pädagogin, Sonderschul- und Sprachheillehrerin

Inhalt:

Dieses Seminar ist gedacht für Neugierige, die Freude daran haben, ihre Bewegungsfähigkeiten spielerisch zu erweitern und aus den vielfältigen Möglichkeiten die angenehmsten und leichtesten zu wählen. Es ist auch für Personen geeignet, die aufgrund von Schmerzen und Bewegungseinschränkungen einen neuen Umgang mit sich selbst finden möchten, um sich damit ihr Leben zu erleichtern. Schwerpunkte dieses Seminars sind die Überprüfung der Alltagsbewegungen (Liegen, Aufstehen, Sitzen, Stehen, Gehen...) sowie der Versuch, durch die gezielten Feldenkrais-Lektionen Bewegungen müheloser auszuführen, überflüssigen Kraftaufwand wegzulassen und so das Leben einfacher und bequemer zu gestalten.

Maximale Teilnehmerzahl: 14 Personen



NEU

Benjamin Weimann,
Bakk. rer. nat.



Mag. Christian
Putscher

Bewegung – Training und Ernährung

Beginn: Samstag, 23. Juni 2012, 09:30 Uhr
Ende: Sonntag, 24. Juni 2012, 17:00 Uhr
Ort: Lebensquell, Bad Zell (siehe Seite 51)

Kosten: **Seminarbeitrag:**
 LKUF-Haupt- und Mitversicherte: EUR 35,-
 Nicht bei LKUF versicherte Vertragslehrerinnen
 und Vertragslehrer: EUR 45,-
Aufenthaltskosten:
 EUR 111,90 für LKUF-Versicherte bzw. EUR 139,50 für nicht
 LKUF-versicherte Vertragslehrerinnen und Vertragslehrer im EZ
 EUR 103,90 für LKUF-Versicherte bzw. EUR 129,50 für nicht
 LKUF-versicherte Vertragslehrerinnen und Vertragslehrer im DZ

Leitung: **Benjamin Weimann, Bakk. rer. nat.**
 Ernährungswissenschaftler, Studium der Sportwissenschaften,
 Personal Trainer, Schneesportlehrer
Mag. Christian Putscher
 Selbstständiger Ernährungswissenschaftler, Personal Trainer

Inhalt:


In diesem Seminar soll Ihre Kompetenz für den eigenen Körper gestärkt werden. Wir wollen Ihnen einen Weg zeigen, wie Sie durch genussvolles Essen in Kombination mit Ausdauer- und Muskeltraining Ihr Gewichtsmanagement positiv beeinflussen, die Gesundheit fördern, die Leistungsfähigkeit verbessern und somit neue Kraft tanken. Finden Sie selbstbewusst, fachlich fundiert und ohne schlechtes Gewissen Ihren Weg durch den Fitness- und Ernährungsdschungel zu sich selbst.

Themen:

Praxis – Ausdauertrainingseinheiten und Muskeltrainingseinheiten
Theorie und Praxis der bedarfsgerechten Ernährung – Wer nicht isst, verliert!
Theoretischer Input – Mythen und Fakten, Immunsystem, Best Aging, Trendresistenz, Herzfrequenz, Supplemente, Hormone, Stress, Superkompensation, Schmerz

Maximale Teilnehmerzahl: 16 Personen

AUSGEGLICHEN- HEIT



Sei achtsam mit dir selbst. Sei achtsam mit anderen.
Erinnere dich daran, dass es manchmal ein wunderbarer Glücksfall sein kann, nicht zu bekommen, was du dir wünschst.

Verbringe jeden Tag eine Zeit lang alleine.
Öffne dich der Veränderung, aber vergiss nicht deine Werte.

Erinnere dich daran, dass Stille manchmal die beste Antwort ist.

Lebe ein gutes ehrenhaftes Leben, denn wenn du älter bist und zurückdenkst, wirst du fähig sein, dich ein zweites Mal daran zu erfreuen.

Beurteile deinen Erfolg danach, was du dafür aufgegeben hast, um ihn zu erringen.

Nähere dich der Liebe mit unaufhörlicher Anstrengung.

Auszug aus einem Mantra des Dalai Lama



Gerhard
Klingsberger, MSc



Mag. Karin Aricò

Kreativität – Intuition – Gesundheit

Das innere Feuer entfachen!

Beginn:	Freitag, 23. März 2012, 15:00 Uhr	
Ende:	Samstag, 24. März 2012, 18:00 Uhr	
Ort:	Villa Seilern, Bad Ischl (siehe Seite 50)	
Kosten:	Seminarbeitrag:	
	LKUF-Haupt- und Mitversicherte:	EUR 35,-
	Nicht bei LKUF versicherte Vertragslehrerinnen und Vertragslehrer:	EUR 45,-
	Aufenthaltskosten:	
	EUR 98,80 für LKUF-Versicherte bzw.	
	EUR 123,10 für nicht LKUF-versicherte Vertragslehrerinnen und Vertragslehrer im EZ oder DZVP	

Leitung: Dipl.-Päd. Gerhard Klingsberger, MSc
Psychotherapeut in freier Praxis, Supervision/Coaching, eingetragener
Mediator, Lehrtrainer für klinische Hypnose und EFT
Mag. Karin Aricò
Psychotherapeutin und Mediatorin

Inhalt:

Gesundheit ist im Sinne der „**Salutogenese**“ (Gesundheitsentwicklung) ein **kreativer Prozess**. Unser Unbewusstes führt uns intuitiv durch die Landschaften des Lebens. Im kreativen Ausdruck erleben wir spontanes Lebensglück und emotionale Balance, die zur Entstehung und Aufrechterhaltung von Gesundheit unerlässlich ist.

Durch kreativen Ausdruck und intuitives Einlassen wollen wir im Seminar neue Zugänge zum emotionalen **Lebensfeuer** ermöglichen.

Methoden:

- Körperlicher und gestalterischer Ausdruck
- Visionsgeleitetes Selbstcoaching
- Kreative Fantasiearbeit

Maximale Teilnehmerzahl: 16 Personen





Dr. med. Ashish
Bhalla



Dr. Christian F. Wolf,
MBA

Burn Out-Prophylaxe mit Ayurveda und Yoga

Voraussetzung für die Teilnahme an diesem Seminar ist der Besuch des Seminars „Traditionelle indische Medizin – Ayurveda“ (Seite 9).

Beginn:	Freitag, 13. April 2012, 16:00 Uhr	
Ende:	Sonntag, 15. April 2012, 13:00 Uhr	
Ort:	Villa Seilern, Bad Ischl (siehe Seite 50)	
Kosten:	Seminarbeitrag:	
	LKUF-Haupt- und Mitversicherte:	EUR 35,-
	Nicht bei LKUF versicherte Vertragslehrerinnen und Vertragslehrer:	EUR 45,-
	Aufenthaltskosten:	
	EUR 186,60 für LKUF-Versicherte bzw. EUR 232,40 für nicht LKUF-versicherte Vertragslehrerinnen und Vertragslehrer im EZ oder DZVP	

Leitung: Dr. med. Ashish Bhalla
Allgemeinmediziner, Med. Ayurvedaspezialist, ÖAK-Diplom, Kurortmedizin
Mag. Dr. Christian F. Wolf, MBA
Yoga-Lehrer, Meditationstherapeut

Inhalt:

Burn Out bezeichnet eine körperliche, emotionelle und geistige Erschöpfung aufgrund beruflicher Belastung. Es wird meist durch Stresssituationen ausgelöst, die nicht bewältigt werden können, welches zu einem Verlust der Erholungsfähigkeit führt.

Dieses Seminar beleuchtet praktische Möglichkeiten aus dem Ayurveda und Yoga, dem Burn Out und seinen Symptomen prophylaktisch zu begegnen.

Themen:

- Was ist Burn Out? – Grundlagen
 - Betrachtung des Burn Out
 - Burn Out-Prophylaxe
 - Behandlungsmöglichkeiten
- } aus yogischer und ayurvedischer Sicht

Maximale Teilnehmerzahl: 16 Personen



Mag. Dr. Alexandra
Gusetti



Mag. Ulrike Trauner

Gesund-SEIN, Lebenspflege für Leib und Seele

Beginn:	Freitag, 13. April 2012, 16:00 Uhr	
Ende:	Sonntag, 15. April 2012, 12:00 Uhr	
Ort:	Lebensquell, Bad Zell (siehe Seite 51)	
Kosten:	Seminarbeitrag:	
	LKUF-Haupt- und Mitversicherte:	EUR 35,-
	Nicht bei LKUF versicherte Vertragslehrerinnen und Vertragslehrer:	EUR 45,-
	Aufenthaltskosten:	
	EUR 167,- für LKUF-Versicherte bzw. EUR 208,- für nicht LKUF-versicherte Vertragslehrerinnen und Vertragslehrer im EZ	
	EUR 151,- für LKUF-Versicherte bzw. EUR 188,- für nicht LKUF-versicherte Vertragslehrerinnen und Vertragslehrer im DZ	

Leitung: **Mag. Dr. Alexandra Gusetti (vorm. Tschom)**
Philosophin, Qi Gong-Lehrerin/Ausbildnerin, Beraterin – praktische
Philosophie/Coaching
Mag. Ulrike Trauner
Sportwissenschaftlerin, Lehrerin für Yoga und Meditation

Inhalt:

Macht Gesundheit glücklich?

Dieses Seminar ermöglicht ein gesundes Nachspüren und Nachdenken über den schon etwas abgegriffenen Begriff „Gesundheit“. Gesund-Sein bleibt oft nur äußere Angelegenheit und wird leider häufig einer Aufgabe zugeordnet (zB: Fit für den Job als Leistungsorientierung). Wie aber kann Gesundheit zu einem ressourcenorientierten und auch freudvollen Lebensbestandteil werden?

Methoden:

- Lebenspflege aus ganzheitlicher Sicht, Werte und Ressourcen
- Integrative Energiearbeit: Übungen aus dem Yoga, Qi Gong, Meditation und Achtsamkeitsübungen, Bewegung in der Natur
- Reflexionen zum Begriff „Gesundheit“, Grundwerte ganzheitlicher Gesundheitsförderung laut Ottawa Charta
- Achtsamkeit, Entspannung und Entschleunigung aus östlicher und westlicher Sicht
- Körperwahrnehmung als Basis eines gesunden Umgangs mit sich selbst

Maximale Teilnehmerzahl: 16 Personen



Mag. Dr. Alexandra
Gusetti

Den Energiefluss fördern, Lebenskräfte nähren

Meridianübungen, Akupressur und Selbstmassage

- Beginn:** Freitag, 27. April 2012, 16:00 Uhr
Ende: Samstag, 28. April 2012, 18:00 Uhr
Ort: Lebensquell, Bad Zell (siehe Seite 51)
Kosten: **Seminarbeitrag:**
 LKUF-Haupt- und Mitversicherte: EUR 35,-
 Nicht bei LKUF versicherte Vertragslehrerinnen
 und Vertragslehrer: EUR 45,-
Aufenthaltskosten:
 EUR 92,10 für LKUF-Versicherte bzw. EUR 114,80 für nicht
 LKUF-versicherte Vertragslehrerinnen und Vertragslehrer im EZ
 EUR 84,10 für LKUF-Versicherte bzw. EUR 104,80 für nicht
 LKUF-versicherte Vertragslehrerinnen und Vertragslehrer im DZ

Leitung: **Mag. Dr. Alexandra Gusetti (vorm. Tschom)**
 Philosophin, Qi Gong-Lehrerin/Ausbildnerin, Beraterin – praktische
 Philosophie/Coaching

Inhalt:

Innehalten und Auftanken mitten im Frühling! In diesem Seminar lernen Sie einfache Meridianübungen (Meridiandehnen) und Gesundheitsübungen aus dem Ji Jin Jing (ein Übungssystem zur Stärkung von Muskeln, Sehnen und Bänder), um einen harmonischen Qi-Fluss, Flexibilität und Geschmeidigkeit zu stärken und zu entwickeln. Akupressur und Selbstmassagen sollen ein kleines Know-How über einfache „Selbsthilfe“ geben.

Mit ruhigen und dynamischen Übungselementen wird dem „inneren Schweinehund“ der Wind aus den Segeln genommen. Für alle, die Spaß und Freude haben an kraftvollem und ruhigem „Durchbewegen“!

- Themen:**
- Meridianübungen / Meridiandehnen
 - Ji Jin Jing-Übungen
 - Akupressur und Selbstmassagen für den Hausgebrauch
 - Theorieinput über „die Philosophie des Bewegens“

Maximale Teilnehmerzahl: 15 Personen



Mag. Ulrike Trauner

Zeit für Entspannung?

Der ganzheitliche Weg zum natürlichen Gleichgewicht

1. Termin: Freitag, 27. April, 16:00 Uhr – Sonntag, 29. April 2012, 12:00 Uhr – A228

2. Termin: Freitag, 22. Juni, 16:00 Uhr – Sonntag, 24. Juni 2012, 12:00 Uhr – A233

Ort: Spa Hotel Bründl, Bad Leonfelden (siehe Seite 49)

Kosten: **Seminarbeitrag:**

LKUF-Haupt- und Mitversicherte: EUR 35,-

Nicht bei LKUF versicherte Vertragslehrerinnen und Vertragslehrer: EUR 45,-

Aufenthaltskosten:

EUR 184,90 für LKUF-Versicherte bzw.

EUR 230,30 für nicht LKUF-versicherte Vertragslehrerinnen und Vertragslehrer im EZ oder DZVP

Leitung: **Mag. Ulrike Trauner**

Sportwissenschaftlerin, Lehrerin für Yoga und Meditation

Inhalt:

Der Wechsel von Anspannung und Entspannung, von Belastung und Erholung gehört zu den natürlichen Rhythmen im Leben, um gesund und leistungsfähig zu bleiben. Die gestiegenen Anforderungen im beruflichen wie privaten Alltag erfordern einen bewussten Umgang mit dem Thema Entspannung.

- Was heißt Entspannung?
- Die Physiologie der Entspannung verstehen
- Von der Überspannung über die Normalspannung zur Entspannung
- Grundlegende Entspannungstechniken kennen lernen
- Bewegungs-, Achtsamkeits-, Körperwahrnehmungsübungen (westliche und fernöstliche Methoden)

Ziele:

- Innere und äußere Gelassenheit und Ruhe entwickeln
- Durch achtsamere Wahrnehmung über den Körper seelische und körperliche Spannungen abbauen
- Lebenskraft und Lebensfreude steigern
- Sich etwas Gutes tun und mit nach Hause nehmen

Maximale Teilnehmerzahl: 12 Personen



Dr. Karin Wallner



Rainer Simader

„Für immer jung?“ oder „Gesund älter werden!“

- Beginn:** Freitag, 1. Juni 2012, 16:00 Uhr
Ende: Sonntag, 3. Juni 2012, 13:00 Uhr
Ort: Spa Hotel Bründl, Bad Leonfelden (siehe Seite 49)
Kosten: **Seminarbeitrag:**
 LKUF-Haupt- und Mitversicherte: EUR 35,-
 Nicht bei LKUF versicherte Vertragslehrerinnen
 und Vertragslehrer: EUR 45,-
Aufenthaltskosten:
 EUR 184,90 für LKUF-Versicherte bzw.
 EUR 230,30 für nicht LKUF-versicherte Vertragslehrerinnen
 und Vertragslehrer im EZ oder DZVP
- Leitung:** **Dr. Karin Wallner**
 Gesundheits- und klinische Psychologin, Psychotherapeutin, Autorin
Rainer Simader
 Physiotherapeut, Tanz- und Ausdruckstherapeut, Lehrtherapeut für
 Physiotherapie

Inhalt:

Der Prozess des Alterns beginnt mit der Zeugung und endet mit dem Tod. Erst die Auseinandersetzung mit der Endlichkeit macht das gegenwärtige Leben lebenswert.

Basierend auf den drei Säulen der Gesundheit soll jede Teilnehmerin/jeder Teilnehmer ihren/seinen gesunden Weg des Älterwerdens bewusst erfahren. Es geht auch darum, eigene „Lebens“strategien zu entwickeln.

Maximale Teilnehmerzahl: 16 Personen





Dr. Tina Auböck

Gerhard
Klingsberger, MSc

Die heilsame Kraft der inneren Bilder entdecken

Imagination und Gesundheit

- Beginn:** Freitag, 15. Juni 2012, 15:00 Uhr
Ende: Samstag, 16. Juni 2012, 18:00 Uhr
Ort: Spa Hotel Bründl, Bad Leonfelden (siehe Seite 49)
Kosten: **Seminarbeitrag:**
 LKUF-Haupt- und Mitversicherte: EUR 35,-
 Nicht bei LKUF versicherte Vertragslehrerinnen
 und Vertragslehrer: EUR 45,-
Aufenthaltskosten:
 EUR 103,70 für LKUF-Versicherte bzw.
 EUR 129,20 für nicht LKUF-versicherte Vertragslehrerinnen
 und Vertragslehrer im EZ oder DZVP

- Leitung:** **Dr. Tina Auböck**
 Ärztin für Allgemeinmedizin, Akupunktur und Schmerztherapie,
 Psychotherapeutin, EFT-Lehrtrainerin, Trainerin für Autogenes Training
 und Progressive Muskelentspannung
Dipl.-Päd. Gerhard Klingsberger, MSc
 Psychotherapeut in freier Praxis, Supervision/Coaching, eingetragener
 Mediator, Lehrtrainer für klinische Hypnose und EFT

Inhalt:

Für den Erhalt der Gesundheit sind innere Bilder und bildhafte Vorstellungen von zentraler Bedeutung. Die inneren Leid- und Leitbilder stellen einen sehr großen Teil unseres Erlebens dar, und sie bestimmen weitgehend den persönlichen Handlungsspielraum und die eigene Leistungsmotivation.

Durch die heilsame Kraft innerer Leitbilder können einschränkende Symptome besser bewältigt und Heilungsprozesse gefördert werden. Jeder Mensch entwickelt seine eigenen Vorstellungen über Einschränkung, Fehlfunktion, Heilung und gesundes Erleben.

Im Seminar haben Sie die Möglichkeit, Ihre eigenen Leitbilder neu zu entdecken und zu entwickeln. Imaginative und hypnotherapeutische Methoden ermöglichen Zugänge zum unbewussten Potential der Selbstheilungskräfte.

Maximale Teilnehmerzahl: 16 Personen



Dr. Karin Wallner



Rainer Simader

Mein Körper spricht zu mir

- Beginn:** Freitag, 22. Juni 2012, 16:00 Uhr
Ende: Sonntag, 24. Juni 2012, 13:00 Uhr
Ort: Spa Hotel Bründl, Bad Leonfelden (siehe Seite 49)
Kosten: **Seminarbeitrag:**
 LKUF-Haupt- und Mitversicherte: EUR 35,-
 Nicht bei LKUF versicherte Vertragslehrerinnen
 und Vertragslehrer: EUR 45,-
Aufenthaltskosten:
 EUR 184,90 für LKUF-Versicherte bzw.
 EUR 230,30 für nicht LKUF-versicherte Vertragslehrerinnen
 und Vertragslehrer im EZ oder DZ/VP

- Leitung:** **Dr. Karin Wallner**
 Gesundheits- und klinische Psychologin, Psychotherapeutin, Autorin
Rainer Simader
 Physiotherapeut, Tanz- und Ausdruckstherapeut, Lehrtherapeut für
 Physiotherapie

Inhalt:

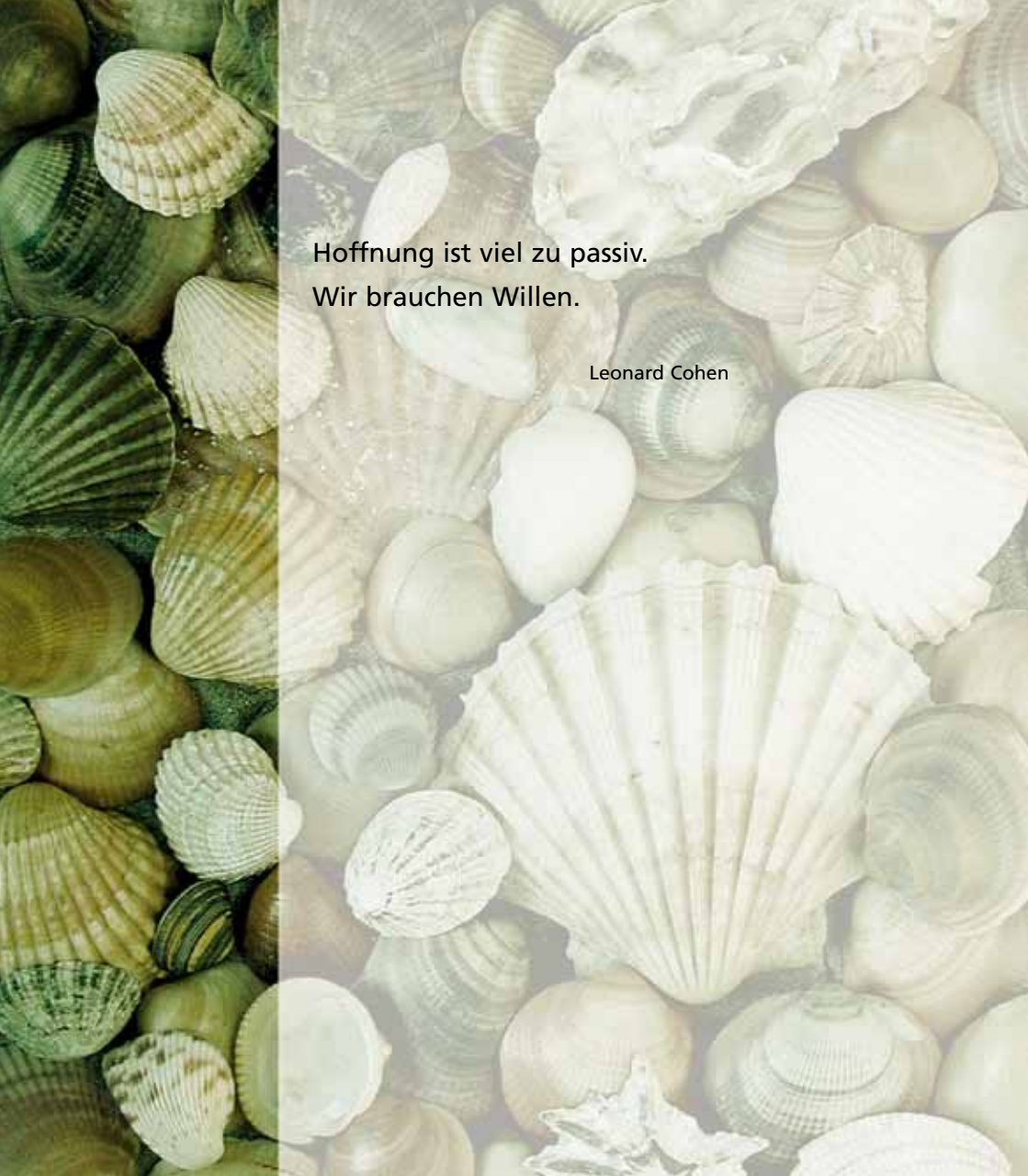
... ER ist immer bei mir, verlässt mich nicht, meint es eigentlich nur gut mit mir, will mir Achtsamkeit lernen ... doch ich, ich verstehe IHN einfach nicht ...

Soma und Psyche bilden eine untrennbare Einheit – wir sind demnach alle psychosomatische Wesen. In diesem Seminar soll basierend auf dieser Betrachtungsweise die Bedeutung eines „Symptoms“ erfahren und neue Wege zur Gesundheit eröffnet werden.

Maximale Teilnehmerzahl: 16 Personen



KURZKUREN



Hoffnung ist viel zu passiv.
Wir brauchen Willen.

Leonard Cohen



Gabriele Lengauer

Barbara Witzmann-
Werthner

Dr. Georg Witzmann



Karin Leitner

Gesundheits-Kurzkur für Pensionisten

Beginn: Montag, 23. April 2012, 10:00 Uhr

Ende: Freitag, 27. April 2012, 13:00 Uhr

Ort: Spa Hotel Bründl, Bad Leonfelden (siehe Seite 49)

Zielgruppe: Pensionierte LKUF-Hauptversicherte und mitversicherte Ehegattinnen und -gatten

Kosten: **Kurkosten:** Selbstbehalt von EUR 100,- (vom TN zu bezahlen)

Aufenthaltskosten: Die Aufenthaltskosten übernimmt die OÖ. LKUF zu 90 % (Nächtigung mit Vollpension).

Selbstbehalt der Aufenthaltskosten (vom TN zu bezahlen): EUR 47,40 im EZVP oder DZVP

Leitung: **Gabriele Lengauer**

Dipl. Gesundheitstrainerin, Nordic Walking Instructor, Entspannungstrainerin

Barbara Witzmann-Werthner

Zertifizierte NLP-Lehrtrainerin (DVNlp) und Coach, Mediatorin, Nordic Walking Instructor

Dr. Georg Witzmann

Arzt für Allgemein- und Sportmedizin

Karin Leitner

Freiberufliche Diätologin, Einzel- und Gruppenschulungen für den Bereich Adipositas, Ernährung und Kardiologie, Diabetes mellitus Typ II

Inhalt:

Diese Kurzkur ist gedacht für lebenslustige Pensionistinnen und Pensionisten oder diejenigen, die die Lebensfreude entdecken wollen.

Bewegungskonzepte, Lebensfreude und geistige Anreize und Inhalte werden Sie in dieser Woche begleiten:

- Bewegung sanft und lustvoll
- „Flexibler Geist“ – Anreize zur Bildung neuer Gehirnzellen
- Rund um die Ernährung – allgemein und speziell für Diabetiker
- Schau auf deinen Körper, schau auf deine Füße
- Prävention für Diabetes und Herz-Kreislaufkrankungen
- Entspannung, Spaß und Wohlbefinden stehen im Vordergrund

Maximale Teilnehmerzahl: 16 Personen

Diese Kurzkur wird dem Kuranspruch angerechnet.

Eine Woche der 10-Wochen-Regelung ist damit abgezogen!

K 579, K 593, K 597



Jürgen Putschögl



Mag. Christian Putscher



Dr. Karin Wallner

Gesundheits-Kurzkur

- 1. Termin:** Freitag, 4. Mai, 10:00 Uhr – Dienstag, 8. Mai 2012, 16:00 Uhr – K579
- 2. Termin:** Montag, 9. Juli, 10:00 Uhr – Freitag, 13. Juli 2012, 16:00 Uhr – K593
- 3. Termin:** Montag, 3. September, 10:00 Uhr – Freitag, 7. September 2012, 16:00 Uhr – K597

Ort: Lebensquell, Bad Zell (siehe Seite 51)

Zielgruppe: **Aktive** LKUF-Hauptversicherte

Kosten: **Kurkosten:** Selbstbehalt von EUR 100,- (vom TN zu bezahlen)
Aufenthaltskosten: Die Aufenthaltskosten übernimmt die OÖ. LKUF zu 90 % (Nächtigung mit Vollpension).
Selbstbehalt der Aufenthaltskosten (vom TN zu bezahlen): EUR 50,20 im EZVP oder EUR 46,20 im DZVP

Leitung: **Jürgen Putschögl**
Selbstständiger Physiotherapeut und Osteopath mit freier Praxis in Linz
Mag. Christian Putscher
Selbstständiger Ernährungswissenschaftler, Personal Trainer
Dr. Karin Wallner
Gesundheits- und klinische Psychologin, Psychotherapeutin, Autorin

Inhalt:

Die Gesundheits-Kurzkur bietet Gelegenheit, die Einheit von Körper und Seele und ihre Wechselwirkungen auf unsere Gesundheit kennen zu lernen. Sie ist für Menschen gedacht, die offen sind, neue Wege zu Gesundheit und einer positiven Lebensbewältigung in vielfältiger Weise auszuprobieren:

- **Fitness:** Bewegt geht's leichter.
- **Stressmanagement:** Loslassen – Seinlassen – Einlassen
- **Ernährung:** Gesund mit Genuss.
- **Wirbelsäule:** Aufrecht durchs Leben.

Maximale Teilnehmerzahl: 16 Personen

Diese Kurzkur wird dem Kuranspruch angerechnet.

Eine Woche der 10-Wochen-Regelung ist damit abgezogen!



K 594, K 595, K 596



Claus Kellner



Mag. Christian
Putscher

Wirbelsäulen-Kurzkur Mobilisieren und Stabilisieren

- 1. Termin:** Montag, 16. Juli, 10:00 Uhr – Freitag, 20. Juli 2012, 13:00 Uhr – K594
- 2. Termin:** Montag, 23. Juli, 10:00 Uhr – Freitag, 27. Juli 2012, 13:00 Uhr – K595
- 3. Termin:** Montag, 27. August, 10:00 Uhr – Freitag, 31. August 2012, 13:00 Uhr – K596

Ort: Lebensquell, Bad Zell (siehe Seite 51)

Erfahrungstag für alle Termine:

Samstag, 22. September 2012, 09:00 – 17:00 Uhr

Zielgruppe: Aktive LKUF-Hauptversicherte

Kosten: **Kurkosten:** Selbstbehalt von EUR 100,- (vom TN zu bezahlen)

Aufenthaltskosten: Die Aufenthaltskosten übernimmt die OÖ. LKUF zu 90 % (Nächtigung mit Vollpension).

Selbstbehalt der Aufenthaltskosten (vom TN zu bezahlen): EUR 49,10 im EZ/VP oder EUR 45,10 im DZ/VP

Selbstbehalt für den Erfahrungstag:

EUR 3,60 (vom TN zu bezahlen)

Leitung: Claus Kellner

Selbstständiger Physiotherapeut, Sportphysiotherapeut

Mag. Christian Putscher

Selbstständiger Ernährungswissenschaftler, Personal Trainer

Inhalt:

Mit Wirbelsäule assoziieren wir „Halt geben“, „die Stöße des Lebens abfedern“, „Rückgrat zeigen“ usw. Man erkennt schon an der Wortwahl, welcher Vielfalt unser Rücken Tag für Tag ausgesetzt ist. In dieser Kurzkur werden wir der Wirbelsäule Gutes tun, indem wir Sie über Ernährung und Anatomie/ Physiologie informieren, praktische Alltagsübungen, Heilgymnastik (Mobilisieren und Stabilisieren), aktive Entspannung und vieles mehr gemeinsam üben.

Maximale Teilnehmerzahl: 16 Personen

Diese Kurzkur wird dem Kuranspruch angerechnet.

Eine Woche der 10-Wochen-Regelung ist damit abgezogen!





Dr. Karin Paar



Mag. Iris Meinhart



Dr. Jutta Flatscher

Balance-Kurzkur

1. Termin: Mittwoch, 25. April, 10:00 Uhr – Sonntag, 29. April 2012, 17:00 Uhr – A226, Lebensquell, Bad Zell (siehe Seite 51)

2. Termin: Mittwoch, 13. Juni, 10:00 Uhr – Sonntag, 17. Juni 2012, 17:00 Uhr – A230, Villa Seilern, Bad Ischl (siehe Seite 50)

Zielgruppe: Aktive LKUF-Hauptversicherte

Kosten: **Kurkosten:** Selbstbehalt von EUR 100,- (vom TN zu bezahlen)

Aufenthaltskosten: Die Aufenthaltskosten übernimmt die OÖ. LKUF zu 90 % (Nächtigung mit Vollpension).

Selbstbehalt der Aufenthaltskosten (vom TN zu bezahlen):
Lebensquell, Bad Zell: EUR 50,20 im EZ/VP oder EUR 46,20 DZ/VP
Villa Seilern, Bad Ischl: EUR 55,40 im EZ/VP oder DZ/VP

Leitung: Dr. Karin Paar

Syst. Psychotherapeutin, Juristin, Supervisorin, Mediatorin, liz. Nia-Teacher

Mag. Iris Meinhart

Shiatsu-Practitioner und -Lehrer, TCM-Ernährungsberaterin

Dr. Jutta Flatscher

Ärztin für Allgemeinmedizin, Anästhesie, Intensivmedizin, Akupunktur, Schmerztherapie, traditionelle chinesische Medizin

Inhalt:

Diese Kurzkur führt Sie zur eigenen Mitte und gibt Ihnen zuverlässige Hilfen für Begeisterung und gegen Überarbeitung mit auf den Weg. Im Modulsystem können Sie Ihre „maßgeschneiderte“ Balance-Kur gestalten.

1.Tag: **Ankommen** und den Alltag abstreifen

Programmvorschau und Impulsreferat „Entspannung“; Wellness

2.Tag: **Erforschen:** Outdoor mit Ritual, Erlernen und Anwendung einer Shiatsu-Fußbehandlung

3.Tag: **Entspannung – Loslassen:** Tiefenentspannung, Intuitives Malen, inneres Balance-Lebenspanorama entwickeln

4.Tag: **Leben gestalten:** Dialog über energetische Organsprache, Energie-Balance-Körperübungen, Erlernen und Anwenden einer Rückenmassage, Tanz dich frei!

5.Tag: **Integration:** Meridiandehnungen/Körperübungen, Lifestyle-Balance als Diadenübung, Schulter-Nacken-Entspannung

Weiters tägliches Morgenritual, Raum für persönliche Fragen bei der Ärztin im Gruppendialog, Impulsreferate zu den Kernthemen und vieles mehr...

Maximale Teilnehmerzahl: 16 Personen

Diese Kurzkur wird dem Kuranspruch angerechnet.

Eine Woche der 10-Wochen-Regelung ist damit abgezogen!

SCHUL- SEMINARE

Voranmeldung:

Fax: (0732) 66 82 21-98

E-Mail: vitafit@lkuf.at

Website: www.lkuf.at

Telefonische Info:

Birgit Roitinger:

(0732) 66 82 21-96

Teilnahmeberechtigt: Dies sind ausschließlich Lehrerinnen und Lehrer einer oder mehrerer oö. Pflichtschulen bzw. oö. Berufsschulen.

Termine: Wenn Sie Interesse an einem Schulseminar mit Ihren Kolleginnen und Kollegen haben, melden Sie sich bei uns an und wir vereinbaren mit der jeweiligen Trainerin/ dem Trainer einen passenden Termin.

Teilnehmerzahl: Die Mindestteilnehmerzahl ist bei diesen Seminaren 10 Personen, die Obergrenze 16 Personen.

Anmeldung: Es besteht die Möglichkeit einer Voranmeldung per Fax (0732) 66 82 21-98, E-Mail vitafit@lkuf.at oder über die Website www.lkuf.at.

Kosten: Pro Veranstaltung ist ein Betrag von EUR 200,- vor dem Seminar an die OÖ. LKUF zu überweisen.

Themen:

- **Atem und Stimme** – Anna Irrendorfer
- **Beckenbodentraining** – Gabriele Bernauer oder Regina Schaufler
- **Bewegung – Training und Ernährung** **NEU**
Benjamin Weimann, Bakk. rer. nat.
- **Feldenkrais-Methode – Bewusstheit durch Bewegung**
Elfriede Dobramysl
- **Nia** – Dr. Karin Paar
- **Pilates im Alltag** – Katharina Saminger oder Irmi Lechner
- **Präventive Entspannungstechniken**
Mag. Ulrike Trauner
- **Qi Gong** – Claudia Melchart
- **Strömen, Jin Shin Jyutsu**
Ulrike Baumgartner
- **Wackelbrett und Einbeinstand**
Irmi Lechner
- **Wirbelsäulen-Training im Alltag**
Claus Kellner oder Ulrike Hauer



BEDINGUNGEN

Um einen angenehmen Ablauf der Seminare zu gewährleisten, beachten Sie bitte einige Punkte:

1. Seminare

Teilnahmeberechtigt:

LKUF-Hauptversicherte und mitversicherte Ehegattinnen und -gatten, nicht bei der LKUF versicherte Vertragslehrerinnen und -lehrer an öö. Pflichtschulen und Berufsschulen.

Begrenzungen:

Die Teilnahmeberechtigten können pro Schulsemester **zwei Seminare** besuchen.

Anmeldung:

- Für Veranstaltungen **während der Dienstzeit** ist die von der Schulleitung bestätigte Anmeldung an die ÖÖ. Lehrer-Kranken- und Unfallfürsorge, 4041 Linz, Leonfeldner Straße 11 zu schicken. Bei einem von der ÖÖ. Lehrer-Kranken- und Unfallfürsorge organisierten Seminar während der Unterrichtszeit erhalten die Teilnehmer/innen vom Bezirksschulrat bis zu 3 Tage pro Schuljahr Sonderurlaub (siehe LSR-Erlass vom 20.11.2008). Die Schulleitung informiert den Bezirksschulrat über Ihre Seminaranmeldung.
- Für Veranstaltungen **außerhalb der Dienstzeit** benötigen Sie die Schulbestätigung nicht. Es genügt, die Anmeldung mit Ihrer Unterschrift an die ÖÖ. LKUF zu schicken bzw. über die LKUF-Website anzumelden.
- **Berufsschullehrerinnen und -lehrer:** Bei den Seminaren während der Dienstzeit gewährt auch bei dieser Berufsgruppe der ÖÖ. Landesschulrat bis zu 3 Tage Sonderurlaub pro Schuljahr (siehe LSR-Erlass vom 19. 3. 2009). Die Schulleitung informiert den ÖÖ. Landesschulrat über Ihre Seminaranmeldung.
- Es besteht die Möglichkeit einer telefonischen Voranmeldung (0732/66 82 21-96), per Fax (0732/66 82 21-98), über E-Mail (vitafit@lkuf.at), aber auch über unsere Website (www.lkuf.at). Falls eine schriftliche Bestätigung durch die Schulleitung notwendig ist, muss sie in diesen Fällen nachgereicht werden.
- Es werden **zuerst** die Anmeldungen jener Personen entgegen genommen, die das gebuchte Seminar **noch nie besucht** haben (Ausnahme: Fortsetzungsseminare). Es wird in der **Reihenfolge des Eintreffens** vorgegangen. Falls ein Monat vor dem Seminar noch Plätze frei sind, können auch Personen in der Reihenfolge der Anmeldung teilnehmen, die das Seminar schon einmal absolviert haben.



Zu- und Absagen:

- Die OÖ. LKUF bestätigt Ihre Seminaranmeldung schriftlich, informiert Sie über offene Fragen und legt einen Zahlschein für die Seminargebühr bei.
- Bei Nichterreichen der notwendigen Teilnehmerzahl (oder aus anderen Gründen) behält sich die OÖ. LKUF die Seminarabsage vor. Eine entsprechende Verständigung wird Ihnen rechtzeitig zugesandt. Durch Kursabsagen, Terminverschiebungen oder Änderungen des Seminarortes entstandene Aufwendungen können von der OÖ. LKUF nicht ersetzt werden.

Kosten:

- **Seminarkosten:** Die OÖ. Lehrer-Kranken- und Unfallfürsorge übernimmt den Großteil der Seminarkosten. Jede Teilnehmerin/jeder Teilnehmer hat einen Selbstbehalt vor Beginn der jeweiligen Veranstaltung zu bezahlen:
LKUF-Hauptversicherte und mitversicherte Ehegattinnen und -gatten: EUR 35,-
Nicht bei der LKUF versicherte OÖ. Vertragslehrerinnen und -lehrer: EUR 45,-
- **Aufenthaltskosten:** In allen angegebenen Seminarhäusern übernimmt die OÖ. LKUF für die LKUF-Hauptversicherten und mitversicherten Ehegattinnen und -gatten 20 % der Aufenthaltskosten (Sonderpreis für VITAFit-Seminare). Diese Vergünstigung wird als Rabatt von der Hotelrechnung abgezogen.
Der bei den einzelnen Seminaren angeführte Preis für LKUF-Versicherte versteht sich als bereits rabattierter Preis. Diesen Zuschuss übernimmt die OÖ. LKUF für ihre Mitglieder allerdings nur bei einer mindestens 80%igen Seminarteilnahme.
Im Falle einer kurzfristigen Absage eines Teilnehmers trägt dieser die anfallenden **Hotelstornokosten** selbst. Die genauen Stornobedingungen entnehmen Sie bitte dem Hotelinformationsblatt, das mit dem Teilnahmebrief mitgeschickt wird.
- **Reisekosten:** Die Teilnehmer/innen erhalten KEINEN Reisekostenersatz.
- Die angemeldeten Personen erhalten eine Mitteilung mit **Zahlungsaufforderung**. Die Einzahlung der Seminargebühr hat **vor** Seminarbeginn zu erfolgen.
- **Stornokosten:** Erfolgt eine Abmeldung zu einem Seminar später als **drei Wochen** vor Seminarbeginn, so wird die Seminargebühr einbehalten.
- Sollte die OÖ. LKUF aus wichtigen Gründen gezwungen sein, das Seminar abzusagen, so wird die gesamte Teilnahmegebühr unverzüglich rück-erstattet.

Seminarhotel:

- Die Zimmerreservierungen werden von VITAFit eine Woche vor Seminarbeginn für Sie getätigt.
- Bei Nächtigungen können die Zimmer am Anreisetag ab 15:00 Uhr bezogen werden.
- Die Aufenthaltskosten und die Kurtaxe müssen direkt vor Ort von jeder Seminar Teilnehmerin/jedem Seminarteilnehmer selbst bezahlt werden (siehe auch Punkt Kosten/Aufenthaltskosten).

Teilnehmerzahl:

Die maximale Teilnehmerzahl ist bei jedem Seminar unterschiedlich und ist direkt bei der Seminarbeschreibung angeführt.

Teilnahmebestätigung:

Nach dem Seminar erhalten Sie bei einer mindestens 80%igen Anwesenheit eine Teilnahmebestätigung zugeschickt.

Wichtige Hinweise:

- Jede/r Teilnehmer/in trägt die **Verantwortung** für sich und seine Handlungen innerhalb und außerhalb des Seminars selbst!
- Für Seminare von anderen Anbietern gibt es **keinen Anspruch auf Unterstützung**.
- Für Satz- und Druckfehler übernimmt die OÖ. LKUF keine Haftung!



2. Kurzturen

Teilnahmeberechtigt:

Balance-, Gesundheits- sowie Wirbelsäulen-Kurzture:

Aktive LKUF-Hauptversicherte

Gesundheits-Kurzture für Pensionisten: Pensionierte LKUF-Hauptversicherte und mitversicherte Ehegattinnen und -gatten

Begrenzungen:

Die Teilnahmeberechtigten können **eine Kurzture pro Kalenderjahr** (sofern ein Kuranspruch gegeben ist) besuchen. Insgesamt können pro Kalenderjahr 4 Wochen Kur beansprucht werden.

Anmeldung:

- Das ausgefüllte Formular „Kurzture-Anmeldung“ (siehe Seite 59) schicken Sie an die OÖ. Lehrer-Kranken- und Unfallfürsorge, 4041 Linz, Leonfeldner Straße 11.
- Es besteht die Möglichkeit einer telefonischen Voranmeldung (0732/66 82 21-96), per Fax (0732/66 82 21-98), über E-Mail (vitafit@lkuf.at), aber auch über unsere Website (www.lkuf.at).
- Danach erhalten Sie einen speziellen Kurantrag zugeschildt, den Sie gemeinsam mit Ihrem behandelnden Arzt ausfüllen und an uns retournieren. Damit ist Ihre Anmeldung verbindlich.
- Gemäß den Richtlinien der OÖ. LKUF wird die Bewilligung und die Zusage ausgesprochen.
- Es werden **zuerst** die Anmeldungen jener Personen entgegen genommen, die die gebuchte Kurzture **noch nie besucht** haben. Hier wird in der **Reihenfolge des Eintreffens** vorgegangen. Falls ein Monat vor der Kurzture noch Plätze frei sind, können auch Personen in der Reihenfolge der Anmeldung teilnehmen, die die Kurzture schon einmal absolviert haben.

Dienstbefreiung durch den OÖ. Landesschulrat (Gesundheits-, Wirbelsäulen- und Balance-Kurzture):

- Sofern eine Kurzture während der Schulzeit stattfindet, wird mit der Kurbewilligung ein Schreiben übermittelt, aus dem hervorgeht, dass die OÖ. LKUF die Kur bewilligt hat und dass Sie den OÖ. Landesschulrat um Dienstbefreiung gemäß § 60 des LDG bzw. § 24 a(1) VBG ersuchen. Dieses unterzeichnen Sie und schicken es auf dem Dienstweg an den OÖ. Landesschulrat.
- Seitens des OÖ. Landesschulrates sind allfällige Einsprüche bezüglich Dienstbefreiung aus zwingenden dienstlichen Gründen innerhalb von 3 Wochen nach Antragstellung vorzubringen.
- Wenn kein Einspruch erfolgt ist, erhalten Sie vom OÖ. Landesschulrat den Bescheid über die Dienstfreistellung zugeschildt.

Zu- und Absagen:

- Die OÖ. LKUF bestätigt Ihre Kurzkuranmeldung schriftlich, informiert Sie über offene Fragen und legt einen Zahlschein für den Selbstbehalt bei.
- Bei Nichterreichen der notwendigen Teilnehmerzahl (oder aus anderen Gründen) behält sich die OÖ. LKUF die Kurzkurabsage vor. Eine entsprechende Verständigung wird Ihnen rechtzeitig zugesandt. Durch Kurabsagen, Terminverschiebungen oder Änderungen des Kurortes entstandene Aufwendungen können von der OÖ. LKUF nicht ersetzt werden.

Kosten:

- **Kurkosten:** Die OÖ. Lehrer-Kranken- und Unfallfürsorge übernimmt den Großteil der Kurkosten. Jede Teilnehmerin/jeder Teilnehmer hat einen Selbstbehalt von EUR 100,- **vor** Beginn der jeweiligen Kurzkur an die OÖ. LKUF zu bezahlen.
- **Aufenthaltskosten:** Die OÖ. LKUF übernimmt 90 % der Aufenthaltskosten (Nächtigung mit Vollpension). Diese Kosten übernimmt die OÖ. LKUF für ihre Mitglieder allerdings nur bei einer mindestens 80%igen Kurzkurteilnahme. Der bei den einzelnen Kurzkursen angeführte Preis ist der 10%ige Selbstbehalt der Aufenthaltskosten. Im Falle einer kurzfristigen Absage eines Teilnehmers trägt dieser die anfallenden Hotelstornokosten selbst. Die genauen Stornobedingungen entnehmen Sie bitte dem Hotelinformationsblatt, das mit der Bewilligung mitgeschickt wird.
- **Zusatzversicherungen (Merkur, Uniqa):** Diese zahlen ein Taggeld in Höhe der jeweils gültigen Sätze bei Nächtigung im Kurhotel an ihre Versicherten aus. Merkur und Uniqa werden nach der Kurzkur auf elektronischem Weg von der OÖ. LKUF über Ihre Teilnahme informiert.
- **Reisekosten:** Die Teilnehmer/innen erhalten KEINEN Reisekostenersatz.
- **Stornokosten:** Bei einer Abmeldung später als drei Wochen vor Kurbeginn und wenn kein Ersatz gefunden werden kann, wird der Selbstbehalt von EUR 100,- einbehalten. Siehe auch Punkt Aufenthaltskosten!
- Die OÖ. LKUF übernimmt **keine zusätzlichen Behandlungskosten** wie zB Massagen etc.

Kurhotel:

- Die Zimmerreservierungen werden von VITAFit eine Woche vor Kurzkurbeginn für Sie getätigt.
- Bei Nchtigungen können die Zimmer am Anreisetag ab 15:00 Uhr bezogen werden.
- 90 % der Aufenthaltskosten werden direkt zwischen dem Kurhotel und der OÖ. LKUF abgerechnet (siehe auch Punkt Kosten/Aufenthaltskosten). Der Selbstbehalt der Aufenthaltskosten und die Kurtaxe werden vor Ort jeder Teilnehmerin/jedem Teilnehmer in Rechnung gestellt.

Teilnahmebestätigung:

Nach der Kurzkur erhalten Sie bei einer mindestens 80%igen Anwesenheit eine Teilnahmebestätigung zugeschickt.

Wichtige Hinweise:

- Jede Teilnehmerin/jeder Teilnehmer trägt die **Verantwortung** für sich und seine Handlungen innerhalb und außerhalb der Kurzkur selbst!
- Die Kurzkuren werden auf den **Kuranspruch** angerechnet. Eine Woche der 10-Wochen-Regelung wird damit abgezogen!
- Für Satz- und Druckfehler übernimmt die OÖ. LKUF keine Haftung!

3. Schulseminare

Teilnahmeberechtigt:

An den Schulseminaren dürfen ALLE oö. Pflichtschullehrerinnen und -lehrer einer oder mehrerer Schulen teilnehmen. Auch den oö. Berufsschullehrerinnen und -lehrern ist die Teilnahme an diesen Seminaren möglich. Eine Teilnahme von **schulfremden Personen** ist leider nicht möglich.

Anmeldung:

Es besteht die Möglichkeit einer Voranmeldung per Fax (0732/66 82 21-98), E-Mail (vitafit@lkuf.at) oder über die Website (www.lkuf.at).

Teilnehmerzahl:

Die Mindestteilnehmerzahl ist bei diesen Kurzseminaren 10 Personen, die Obergrenze 16 Personen!

Kosten:

- Pro Veranstaltung ist ein fixer Betrag von EUR 200,- **vor dem Seminar** an die OÖ. LKUF zu überweisen.
- Nimmt eine angemeldete Person an dem Seminar nicht teil, so wird der Veranstaltungspreis nicht gekürzt.
- Sollte die OÖ. LKUF aus wichtigen Gründen gezwungen sein, das Seminar abzusagen, so wird die gesamte Teilnahmegebühr unverzüglich rückerstattet.

Teilnahmebestätigung:

Nach dem Seminar erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung zugeschickt.

Wichtige Hinweise:

- Jede Teilnehmerin/jeder Teilnehmer trägt die **Verantwortung** für sich und seine Handlungen innerhalb und außerhalb des Seminares selbst.
- Für Seminare von anderen Anbietern gibt es **keinen Anspruch auf Unterstützung**.
- Für Satz- und Druckfehler übernimmt die OÖ. LKUF keine Haftung!

SEMINAR- & KURHOTELS

**** Spa Hotel Bründl

Adresse: 4190 Bad Leonfelden, Badweg 1
Telefon: (07213) 61 177
Fax: (07213) 61 177-322
E-Mail: info@hotelbruendl.at
Website: www.hotelbruendl.at

**Für LKUF-Versicherte übernimmt die OÖ. LKUF bei den Seminaren
20 % der Aufenthaltskosten!**

(Siehe auch allgemeine Seminarbedingungen auf 43)

Das Seminarpackage beinhaltet:

- Übernachtung im modernen Wohlfühlzimmer mit Balkon
- Reichhaltiges Frühstücksbuffet
- Wasser und Verdünnsäfte im Seminarraum
- Gesunde Vormittagspause mit Kaffee/Tee, Obst, Müsli, ...
- Mittagessen im Restaurant mit Salatbuffet und Menüauswahl
- Nachmittagspause mit Kaffee/Tee, hausgemachte Mehlspeisen und Obst
- Abendessen im Restaurant mit Menüauswahl und Salatbuffet
- Diverses Konferenzequipment (Beamer, Leinwand, Flipchart mit Stiften)
- Heller, moderner Seminarraum

Für Begleitpersonen werden interessante Arrangements zum Wohlfühlen und Entspannen angeboten.



Ausstattung und Aktivitäten:

- Moderne 4-Sterne-Ausstattung im Zimmer mit Dusche, WC; Balkon, Kabel-TV, Internetanschluss, TV, Radio, Safe, Minibar, Föhn, Bademantel
- Bei Übernachtung freier Zutritt zum Spa-Bereich mit Saunen, Dampfkabine, Wärmekabine, Infrarotkabine, Whirlpool, Swimmingpool mit Massageliegen, Fitnessraum
- Aktivitäten in der Region wie Joggen, Nordic Walken, Mountainbiken, Radfahren.
Im Winter: Langlaufen, Ski fahren am Sternstein, Schneeschuhwanderungen
- Möglichkeit der Nutzung des Therapieangebotes wie Massagen, Wickel, Güsse etc.
- Großräumiger Parkplatz



***** Villa Seilern Vital Resort Bad Ischl**

Adresse:	4820 Bad Ischl, Tänzlgasse 11
Telefon:	(06132) 24 132
Fax:	(06132) 24 132-160
E-Mail:	office@villaseilern.at
Website:	www.villaseilern.at

Für LKUF-Versicherte übernimmt die ÖÖ. LKUF bei den Seminaren 20 % der Aufenthaltskosten!
(Siehe auch allgemeine Seminarbedingungen auf Seite 43)

Die Seminarpauschale beinhaltet:

- Nächtigung inkl. reichhaltigem Vital-Frühstücksbuffet
- Süße Pause am Vormittag
- Leichtes und gesundes 3-Gang Mittagmenü
- Kaffee- und Teepause am Nachmittag
- 4-gängiges Abend-Wahlmenü im Restaurant mit knackigem Salatbuffet
- Benützung des SPA-Bereiches
- Freie Benützung des Seminarraumes inklusive technischer Ausstattung

Ausstattung und Aktivitäten:

Gemütliches Restaurant und großzügiger Seminarbereich in der klassizistischen Villa; Exquisite Hotelbar, Aufenthaltsbereiche, Spa- und Therapiebereich im Neubau.

Gemütliche **Wohlfühlzimmer (nur Nichtraucher-Zimmer) mit Dusche und WC:** Flachbildschirm, Kabel-TV, Telefon, Zimmersafe, Minibar, Haarföhn, Balkon.

Großzügiger SPA-Bereich (Schwimmbecken mit Massageliegen, Whirlpool, ab 15:00 Uhr Saunalandschaft, Dampfbäder und Infrarotkabine), Fitnessraum und gemütliche Ruhebereiche.

******^s Gesundheitsresort LEBENSQUELL Bad Zell**

Adresse:	4283 Bad Zell, Lebensquellplatz 1
Telefon:	(07263) 75 15
Fax:	(07263) 75 15-509
E-Mail:	office.hotel@lebensquell-badzell.at
Website:	www.lebensquell-badzell.at

Für LKUF-Versicherte übernimmt die OÖ. LKUF bei den Seminaren 20 % der Aufenthaltskosten!

(Siehe auch allgemeine Seminarbedingungen auf Seite 43)

Die Seminarpauschale beinhaltet:

- Nächtigung mit Frühstücksbuffet
- Lebensquellwasser im Veranstaltungsraum
- Vormittagspause mit Kaffee und Tee, Säften und Obstkorb
- Light Lunch Buffet zu Mittag
- Nachmittagspause mit Kaffee und Tee, Säften, Süßem zum Naschen und Obst
- 5-Gang-Genussdinner (3 Wahlhauptspeisen)
- freie Seminarraumbenützung
- div. Seminarequipment

Ausstattung und Aktivitäten:

- Zimmer mit Dusche oder Badewanne, WC, Haarfön, Bademantel, TV/Radio, Minibar, Internetzugang
- Eintritt in die Sauna und Wasseroase (6 Saunen, Innen- und Außenschwimmbecken)
- Begrüßungsgetränk
- Täglich wechselndes Sport- und Freizeitprogramm
- Bequemes und sicheres Parken



TRAINER/INNEN

Gundi Albrecht

Märchenerzählende Heilkräuterkundige mit Spezialisierung auf Frauengesundheit und Beckenbodentraining, Fastenbegleitung, Bachblütenberatung, körperzentrierte Persönlichkeitsentwicklung; mit eigener Praxis seit 1996

Mag. Karin Aricò

Psychotherapeutin und Mediatorin

Dr. Tina Auböck

Ärztin für Allgemeinmedizin und Akupunktur, Schmerztherapie, Psychotherapeutin (Systemische Einzel-, Paar- und Familientherapie), EFT-Lehrtrainerin, Trainerin für Autogenes Training und Progressive Muskelentspannung

Ulrike Baumgartner

Volksschullehrerin, Ausbildung in Heilmassage, Shiatsu und Jin Shin Jyutsu

Gabriele Bernauer

Dipl. Hebamme, Dipl. Trainerin für Canticnica-Beckenbodentraining und Canticnica-Powerprogramm, Atem- und Stimmtrainerin

Dr. Ashish Bhalla

Allgemeinmediziner, Med. Ayurvedaspezialist, ÖAK Diplom, Kurortmedizin, eigene Ayurveda-Praxis in Wels, Dozent im Ayurvedabereich in Salzburg, Meran und Wien

Dr. Robert Dirnberger

Facharzt für Unfallchirurgie, Spezialgebiet Kniechirurgie, allgem. beedeter und gerichtl. zertif. Sachverständiger für Unfallchirurgie, Wahlartzordination

Elfriede Dobramysl

Selbstständige Feldenkrais-Pädagogin für Gruppenarbeit „Bewusstheit durch Bewegung“ und Einzelarbeit „Funktionale Integration“, Ausbildung als Sonderschul- und Sprachheillehrerin

Dr. Jutta Flatscher

Ärztin für Allgemeinmedizin, Anästhesie und Intensivmedizin, Ordination für Akupunktur, Schmerztherapie, traditionelle chinesische Medizin und Palliativmedizin

Dr. Josef Gerner

Facharzt für Unfallchirurgie, Oberarzt am UKH Linz, Allgemein beedeter gerichtlich zertifizierter Sachverständiger für Unfallchirurgie, Wahlartzpraxis in Linz

Mag. Dr. Alexandra Gusetti (vorm. Tschom)

Philosophin, Lehrerin für Qi Gong/integratives, therapeutisches Qi Gong, Taichi und Meditation, Autorin, Praxis für praktische Philosophie, Coaching und Beratung

Ingrid Huber

Dipl. Musik- und Bewegungspädagogin, Certified Practitioner of Body-Mind Centering® and Esalen Bodywork, Körpertherapeutin, Lehrtrainerin für Integrative Körperarbeit, Mitbegründerin und Seminarleiterin von „momente – Schule für Körperarbeit und Kontemplation“

Claus Kellner	Selbstständiger Physiotherapeut, Sportphysiotherapeut, Vortragender und Seminarleiter, Buchautor, DVD „Das C & C-Training“
Gerhard Klingesberger, MSc	Dipl.-Päd., Psychotherapeut in freier Praxis, Supervision/Coaching, eingetragener Mediator, NLP-Therapieausbildung, Weiterbildung Syst. Familientherapie, Klinischer Hypnose und EMDR-Traumatherapie, Masterabschluss in Healthcare Management
Irmi Lechner DSA	Dipl. Sozialarbeiterin & Kindergartenpädagogin, Pilatestrainerin (Ausbildung in London), Gepr. Personal Fitnesstrainerin & Staatl. gepr. Fitnesslehrwart, NLP Master Practitioner (Systemisches NLP, DVNLP), Internationale Aquafitness Presenterin, Eigenes Pilates- & Personal Trainings-Zentrum Linz
Karin Leitner	Freiberufliche Diätologin, Einzel- und Gruppenschulungen für den Bereich Adipositas, Ernährung und Kardiologie, Diabetes mellitus Typ II, Ernährung von Kindern und Jugendlichen
Gabriele Lengauer	Diplomierte Gesundheitstrainerin, Trainerin in allgem. Körperausbildung, Lehrwart für Fit-Allgemein und Nordic Walking Instructor, Entspannungstrainerin
Mag. Iris Meinhart	Shiatsu-Practitioner und -Senior-Teacher laut ÖDS, TCM-Ernährungsberaterin, Gesundheitstrainerin, Heilpädagogin
Dr. Karin Paar	Systemische Psychotherapeutin, Juristin, Supervisorin, Mediatorin, liz. Nia-Teacher
Anton Pleimer	Erwachsenenbildner, Trainer in der Lehrerweiterbildung, Autor
Mag. Christian Putscher	Selbstständiger Ernährungswissenschaftler, Personal Trainer, Ausbilder und Lehrgangleiter für die Ernährungs- und Präventionscoachausbildung (WIFI), Autor von 2 Koch- bzw. Backbücher „Besser für Dich! Rezepte, die sich jeder „leisten“ kann!“ und „Besser für Dich 2. Die süße Seite des Lebens“, DVD „Das C & C-Training“
Jürgen Putschögl	Selbstständiger Physiotherapeut und Osteopath mit freier Praxis in Linz
Dr. Herbert Ruhdorfer	Facharzt für Unfallchirurgie und Chirurgie
Regina Schaufler	Krankenpflegehelferin, Dipl. Beckenbodentrainerin nach Cantienica, Cantienica-Go Instruktorin, Fachkraft für Spiraldynamik
Dr. Susanne Schmalz	Fachärztin für Anästhesie und Intensivmedizin, MAS für traditionelle chinesische Medizin, Wahlarztpraxis für TCM
Rainer Simader	Physiotherapeut, Tanz- und Ausdruckstherapeut, Lehrtherapeut für Physiotherapie

Dr. Renate Simma	Ärztin für Allgemeinmedizin, FA für Haut- und Geschlechtskrankheiten, Ärztin für psychosomatische und psychotherapeutische Medizin, Ausbildungen im komplementärmedizinischen Bereich (Homöopathie, Homotoxikologie, orthomol. Medizin, applied kinesiology)
Michael Sperger	Dipl. Physiotherapeut, Experte der chinesischen Gesundheitspflege
Lydia Stelzer, MSc	Selbstständige Physiotherapeutin, Manualtherapeutin mit internationalem Examen OMT (Orthopädische Manuelle Therapie), in freier Praxis in Linz tätig (ZMPT – Zentrum für muskuloskeletale Physiotherapie), Masterstudium an der Donauuniversität Krems, Buchautorin „Wirksamkeit der Manualtherapie bei Patienten mit Schulterschmerzen – eine randomisierte kontrollierte Studie“
Mag. Ulrike Trauner	Sportwissenschaftlerin, Focusingtherapeutin, Lehrerin für Yoga und Meditation, Beratung & Coaching für ganzheitliches Gesundsein
Dr. Karin Wallner	Gesundheits-, klinische Psychologin und Psychotherapeutin, Psychotherapeutische Ausbildung in Hypnotherapie, Gesprächspsychotherapie, Körpertherapie und Gruppendynamik, Supervisorin und Trainerin für Qualitätsmanagement im Schul- und Gesundheitswesen, Autorin von „Keine Chance dem Burn Out“
Martin Weidinger, MSc	Selbstständiger Physiotherapeut, Manualtherapeut, Instruktor OMT (Orthopädische Manuelle Therapie), Allgemein beeideter gerichtlich zertifizierter Sachverständiger für Physiotherapie, Gründer und Leiter des ZMPT-Zentrums für muskuloskeletale Physiotherapie
Benjamin Weimann, Bakk. rer. nat.	Ernährungswissenschaftler, Studium der Sportwissenschaft, Studium der Unterrichtsfächer Bewegung & Sport und Ernährungslehre & Haushaltsökonomie, Schneesportlehrer
Mag. Dr. Christian F. Wolf, MBA	Soziologe, Gesundheits- und Wirtschaftswissenschaftler, Yoga- und Meditationslehrer, Regionalbetreuer im Netzwerk der Gesunden Gemeinden des Landes OÖ
Dr. Georg Witzmann	Arzt für Allgemeinmedizin; Zusatzdiplome für Sportmedizin, manuelle Therapie; Seminare zu den Themen Diabetes, Sportmedizin, Lebensstilmedizin
Barbara Witzmann-Werthner	Zertifizierte NLP-Lehrtrainerin (DVNlp) und Coach, Mediatorin, Nordic Walking Instructor

Die Trainerinnen und Trainer, die ausschließlich **Schulseminare** für die OÖ. LKUF abhalten, sind in dieser Liste nicht angeführt.

Bitte
frankieren

OÖ. LKUF
„VITAFit & Kuren“
Leonfeldner Straße 11
Postfach 200
4041 Linz



Bitte
frankieren

OÖ. LKUF
„VITAfit & Kuren“
Leonfeldner Straße 11
Postfach 200
4041 Linz



KURZKUR-ANMELDUNG

Ich melde mich verbindlich für folgende Kurzkur an und bitte um Zusendung eines Kurantrages:

Kurzkur-Nummer: _____

Kurzkur-Titel: _____

Datum von/bis: _____

Vor- und Nachname: _____

Geb.Datum: _____

Personalnummer: _____

Adresse: _____

Telefon/Handy _____

E-Mail: _____

Schule: _____ Schulkennzahl: _____

Zimmerwunsch: *) Einzelzimmer
 *) Doppelzimmer mit _____

Ich akzeptiere mit meiner Unterschrift die Bedingungen und erkläre mich einverstanden, dass meine Daten, die für den Organisationsgebrauch notwendig sind, automationsunterstützt verarbeitet werden.

Datum

Unterschrift

*) Zutreffendes bitte ankreuzen!



Bitte
frankieren

OÖ. LKUF
„VITAfit & Kuren“
Leonfeldner Straße 11
Postfach 200
4041 Linz



ANMELDUNG SCHULSEMINAR

Unsere Schule _____ Schulkenz Zahl _____

hat Interesse an folgendem LKUF-Schulseminar:

- | | | |
|--------------------------|---|--|
| <input type="checkbox"/> | „Atem und Stimme“ *)
Anna Irrendorfer | 14.00 – 18.00 (Di, Mi) |
| <input type="checkbox"/> | „Bewegung – Training und Ernährung“ *)
Benjamin n, Bakk. rer. nat. | 14.00 – 18.00 (Do, Fr) |
| <input type="checkbox"/> | „Beckenbodentraining“ *)
Gabi Bernauer oder Regina Schaufler | 14.00 – 18.00 (Mo–Fr) |
| <input type="checkbox"/> | „Feldenkrais-Methode“
Bewusstheit durch Bewegung“ *)
Elfriede Dobramysl | 14.00 – 18.00 (Do, Fr) |
| <input type="checkbox"/> | „Nia“ *)
Dr. Karin Paar | 14.00 – 18.00 (Fr) |
| <input type="checkbox"/> | „Pilates im Alltag“ *)
Katharina Saminger oder Irmi Lechner | 14.00 – 17.00 (Mo, Di, Mi, Do) |
| <input type="checkbox"/> | „Präventive Entspannungstechniken“ *)
Mag. Ulrike Trauner | 13.00 – 16.00 (Mo)
14.00 – 17.00 (Mi, Do, Fr) |
| <input type="checkbox"/> | „Qi Gong“ *)
Claudia Melchart | 15.00 – 18.00 (Fr, Do) |
| <input type="checkbox"/> | „Strömen – Jin Shin Jyutsu“ *)
Ulrike Baumgartner | 14.00 – 18.00 (Mo–Fr) |
| <input type="checkbox"/> | „Wackelbrett und Einbeinstand“ *)
Irmi Lechner | 14.00 – 18.00 (Mo–Fr) |
| <input type="checkbox"/> | „Wirbelsäulentraining im Alltag“ *)
Claus Kellner oder Ulrike Hauer | 14.00 – 18.00 (Mo–Do) |

An folgenden drei Terminen ist das Seminar an unserer Schule möglich:

1. Terminmöglichkeit: _____

2. Terminmöglichkeit: _____

3. Terminmöglichkeit: _____

Name des Organisators/der Organisatorin _____

Schuladresse _____ Telefon _____

Handy _____ E-Mail _____

Datum _____ Unterschrift _____

*) Zutreffendes bitte ankreuzen!



Bitte
frankieren

OÖ. LKUF
„VITAFit & Kuren“
Leonfeldner Straße 11
Postfach 200
4041 Linz



KONTAKTE



Barbara Salomon,
Teamleiterin von
VITAFit & Kuren

OÖ. Lehrer-Kranken- und Unfallfürsorge, „VITAFit & Kuren“
4041 Linz, Leonfeldner Str. 11, Postfach 200
E-Mail: vitafit@lkuf.at, Fax: (0732) 66 82 21-98

Barbara Salomon
(Teamleiterin VITAFit & Kuren)
Tel.: (0732) 66 82 21 – 95
E-Mail: b.salomon@lkuf.at

Birgit Roitinger
(Teamleiterin-Stv. VITAFit & Kuren)
Tel.: (0732) 66 82 21-96
E-Mail: b.roitinger@lkuf.at

Claudia Schürz
Tel.: (0732) 66 82 21-207
E-Mail: c.schuerz@lkuf.at

Elisabeth Seyff
Tel.: (0732) 66 82 21-94
E-Mail: e.seyff@lkuf.at
(montags bis mittwochs im Haus)

Daniela Sojer
Tel.: (0732) 66 82 21-92
E-Mail: d.sojer@lkuf.at
(mittwochs bis freitags im Haus)

Bianca Thumfart
Tel.: (0732) 66 82 21-62
E-Mail: b.thumfart@lkuf.at

Julia Ullmann
Tel.: (0732) 66 82 21-92
E-Mail: j.ullmann@lkuf.at
(montags und dienstags im Haus)

Julia Widegger
Tel.: (0732) 66 82 21-93
E-Mail: j.widegger@lkuf.at

Website: www.lkuf.at

Auf der Website ist tagesaktuell ersichtlich, bei welchen Veranstaltungen noch freie Plätze sind! Bitte melden Sie sich auch zum LKUF-Newsletter auf unserer Website an um neueste Informationen und Ausschreibungen der OÖ. LKUF zu erhalten.

Impressum:

OÖ. Lehrer-Kranken- und Unfallfürsorge, „VITAFit & Kuren“
4041 Linz, Leonfeldner Str. 11, Postfach 200

Für den Inhalt verantwortlich: Dir. Wolfgang Haider, MSc

Redaktion: Barbara Salomon, Layout: MAGIC Werbeagentur, Traun

Druck: Moserbauer Druck & Verlag, Ried/1.

Offenlegung (§25 Mediengesetz): Kursprogramm zur Förderung gesundheitsorientierten Lebens.



VITAFIT

SEMINARE FÜR KÖRPER, GEIST & SEELE

