Fortbildungszentrum für medizinische Berufe
und Verein für Gesundheitsvorsorge
Fachbereich Ergotherapie
A - 9020 Klagenfurt am Wörthersee | Waaggasse 18
Tel.: +43 (0) 463 / 55 141 | Fax: +43 (0) 463 / 500 141
ergotherapie@fbz-klagenfurt.at | www.fbz-klagenfurt.at

Klagenfurt, Juli 2023

Detailprogramm LG-Nr.: E24035
Kraftschöpfen – Gesundheitsförderung im Alltag
20. + 21. 06. 2024

Unterrichtszeiten: Do: 09:00 – 17:00 (8 UE)
Fr: 09:00 – 17:00 (8 UE)

Hintergrund: Ein ausgewogenes vegetatives Nervensystem ist Voraussetzung dafür, dass der Körper einerseits Energie bereitstellen und sich andererseits erholen kann. Über Körperwahrnehmung, Haltung, Atmung und sanfte Mobilisation lässt sich dieses Gleichgewicht im autonomen Nervensystem (wieder-)herstellen, um die Regenerationsfähigkeit im Alltag zu aktivieren, Ressourcen aufzubauen und auf diesem Weg „Kraft zu schöpfen".

Inhalte:

- Bewusstes Fokussieren der Wahrnehmung auf sich selbst / Ihre Patient*innen zur bewusster Eigenwahrnehmung führen
- Theorie und Praxis zur Aktivierung des Parasympathikus durch Wahrnehmung, Haltung, Atmung, Bewegung und Ausgleichsübung auf Basis von Yogatherapie und Ergonomie
- Erweiterung des Bewegungsausmaßes als Basis für bessere Aufrichtung, Balance, Stabilität und Kraft im Alltag
- Wertvolle Übungen für zwischendurch (Mikropausen), um während der Arbeit / in Phasen hoher Belastung und Anspannung „bei sich" bleiben zu können
- Rahmenbedingungen und Umgebungsfaktoren, die ein ausgewogenes Nervensystem unterstützen
- Tools zum Transfer in den Alltag

Kursziel: Regenerationsfähigkeit / Ressourcenaufbau / Ausgewogenheit im autonomen Nervensystem durch bewusste Körperwahrnehmung, Haltung, Atmung und sanfte Mobilisation beeinflussen lernen

ReferentIn: Gabriele Foseteder-Zehetner, Mag. Julia Horeth

Unterrichtseinheiten: 16 UE (je 45 Minuten) = 16 Fortbildungspunkte

Zielgruppe: ErgotherapeutInnen, PhysiotherapeutInnen, LogopädInnen, Hebammen, MasseurInnen, Gesundheitsberufe,