



Fortbildung

- für Kneipp-Aktiv-Clubs
- für Kindergärten & Schulen
- für Mitglieder & Funktionäre
- für Kneipp-Interessierte

 Wasser

 Heilkräuter

 Ernährung

 Bewegung

 Lebensordnung

AKADEMIEPROGRAMM ÜBERSICHT über das JAHRESPROGRAMM 2019/20

	Termin	Kurs & Beginnzeit	Referent(en)	Seite	Ort
Oktober	5. Oktober 2019	Basisseminar KRÄUTER/ERNÄHRUNG Beginn: Samstag, 09.00	Mag. Gerit Fischer	6	KÄRNTEN Kunsthôtel Fuchspalast St. Veit/Glan
	11. / 12. Oktober 2019	KIGA-Grundausbildung Beginn: Freitag, 13.00	Team Ost	14	NIEDERÖSTERREICH Seminarzentrum Raach Raach am Hochgebirge
	19. Oktober 2019	Basisseminar WASSER Beginn: Samstag, 08.30	Dr. Hans Gasperl und Rosi Marte	4	VORARLBERG Treffpunkt an der Ach Dornbirn
	20. Oktober 2019	Ausbildung zum smoveyWALKING Guide Beginn: Sonntag, 09:00	Mario Hammer und Regina Engel	18	STEIERMARK Raum „Im Puls der Zeit“ Leoben
November	9. November 2019	Basisseminar LEBENSORDNUNG Beginn: Samstag, 09.00	Barbara Karin Hirn	12	NIEDERÖSTERREICH Molzbachhof Kirchberg am Wechsel
	16. November 2019	Basisseminar ERNÄHRUNG Beginn: Samstag, 09.00	Mag. Brigitte Haiden und Johanna Marbler	8	OBERÖSTERREICH JUFA-Hotel Almtal Grünau im Almtal
	23. November 2019	Wut und Grenzen - Fortbildung für KiGa & Schule Beginn: Samstag, 09.00	DLB Hannelore Berdev	17	STEIERMARK Hotel Brücklwirt Niklasdorf
Februar & März 2020	1. Februar 2020	Basisseminar ERNÄHRUNG Beginn: Samstag, 09.00	Mag. Brigitte Haiden und Johanna Marbler	9	STEIERMARK Hotel Brücklwirt Niklasdorf
	29. Februar 2020	Basisseminar LEBENSORDNUNG Beginn: Samstag, 09.00	Dr. Hans Gasperl und Hannelore Berdev	13	SALZBURG Kneipp-Hotel Hammerschmiede Anthering bei Salzburg
	6./7./8. März 2020	„Kneipp macht Schule“ Beginn: Freitag, 15.00	Expertenteam	16	KÄRNTEN Stift St. Georgen St. Georgen am Längsee
	14. März 2020	Basisseminar WASSER Beginn: Samstag, 09.00	Ulrike Herzig	5	KÄRNTEN MAZ Klagenfurt
	28. März 2020	Basisseminar BEWEGUNG Beginn: Samstag, 09.00	Silvia Kollos, MAS	10	TIROL Hotel Pointner Reith bei Kitzbühel
April bis Juni 2020	24. / 25. April 2020	KIGA-Grundausbildung Beginn: Freitag, 14.00	Team West	15	TIROL Kraftquelle Schlossblick Angerberg
	24. / 25. April 2020	KIGA-Grundausbildung Beginn: Freitag, 13.00	Team Ost	14	SALZBURG Kneipp-Hotel Hammerschmiede Anthering bei Salzburg
	15. / 16. Mai 2020	KIGA-Grundausbildung Beginn: Freitag, 14.00	Team West	15	VORARLBERG Hotel Hirschen Hittisau
	16. Mai 2020	Basisseminar BEWEGUNG Beginn: Samstag, 09:00	Mag. Georg Jillich	11	NIEDERÖSTERREICH Molzbachhof Kirchberg am Wechsel
	6. Juni 2020	Basisseminar KRÄUTER Beginn: Samstag, 09.00	Dr. Helmut Zwander	7	TIROL Kraftquelle Schlossblick Angerberg

Liebe aktive Kneipper, liebe Interessierte an der Kneipp-Philosophie!

Unser Seminarbetrieb, also die **Kneipp-Akademie**, ist unser hauseigenes Bildungsinstitut. Jährlich oder halbjährlich erstellt unser Bildungsteam-Duo **Martina Seereiner, BA** und **Sandra Illmaier** ein Seminarprogramm rund um die 5-Säulen-Lehre nach Kneipp. Die meisten Seminare sind die sogenannten Basisseminare zu jeweils einer der 5 Säulen. Dazu kommen jene Bildungsangebote, die sich gezielt an KindergartenpädagogInnen richten (KiGa-Grundseminare für bevorstehende Kneipp-Zertifizierungen von Kindergärten, KiGa-Fortbildungen zur Auffrischung). Ein ähnliches Angebot haben wir auch für LehrerInnen von Schulen, die sich Kneipp-zertifizieren lassen möchten (Grundausbildung „Kneipp macht Schule“). Unsere Seminare haben eine sehr hohe Qualität (z.B. Kompetenz der ReferentInnen).



Das Bildungsteam im Bild:
Martina Seereiner, BA (rechts),
Sandra Illmaier (links)
im Bild mit Kneippbund-Präsident
Mag. Georg Jillich

Wer darf an den Seminaren teilnehmen?

Alle Personen, die an den Inhalten des jeweiligen Seminars interessiert sind (z.B. Kneipp-Mitglieder, Nichtmitglieder, Funktionäre der Kneipp-Aktiv-Clubs, Schul- und KiGa-PädagogInnen...)

Seminarkosten:

Das derzeit (2019) noch gültige, relativ komplizierte Verrechnungssystem (Kostenbeitrag, Bildungsschecks, Restkostenübernahme...) wird es ab 1.1.2020 nicht mehr geben. Stattdessen haben wir alle Seminare seriös kalkuliert und einen Gestehtungspreis pro Teilnehmer errechnet. Dieser Gestehtungspreis pro Person ist ab nächstes Jahr auch der Teilnehmerbeitrag für das jeweilige Seminar.

Was kostet nun die Teilnahme an einem Seminar?

Die Teilnahmegebühren für jedes Seminar ersehen Sie in der jeweiligen Seminarbeschreibung im grauen Kasten. Die Bandbreite geht von € 172,- (für eintägige Seminare wie etwa die Basisseminare) über € 333,- (für 2-tägige Seminare wie etwa die KiGa-Grundausbildung) bis zu € 427,- (für 3-tägige Seminare wie beispielsweise „Kneipp macht Schule“).

Betrifft diese Preisgestaltung auch die Seminare von heuer (2019)?

Nein. Alle Seminare von Oktober bis Dezember 2019 werden nach dem alten Procedere abgewickelt (auch mit Ausbildungsschecks).

Werden die Seminare nicht mehr vom Österreichischen Kneippbund bezuschusst?

Ja und Nein. Die Seminarteilnehmer tragen mit ihrem Teilnehmerbeitrag zwar die kompletten Gestehtungskosten der Seminare (Referent, Location, Unterlagen...), jedoch sind in diesem Gestehtungspreis weder ein Personalkostenanteil noch ein Sachkostenanteil der Zentrale eingerechnet. Diese Anteile werden nach wie vor aus dem Kneippbund-Budget finanziert und NICHT den Seminarteilnehmern verrechnet.

Und was ist mit den Ausbildungsschecks?

Es werden keine neuen Ausbildungsschecks mehr ausgegeben! Noch im Umlauf befindliche Ausbildungsschecks können noch bis Jahresende 2019 verwendet werden. Die Gründe sind schnell erklärt: Es hat schlichtweg keinen Sinn, teure Bildungsschecks zu drucken, sie per Post zu verschicken, durch die KACs verteilen zu lassen, nur damit sie dann bei uns selbst wieder eingelöst werden können. Von diesem Procedere profitiert niemand (bzw. nur Grafiker, Druckerei und Post). Stattdessen reden

wir offen über die tatsächlichen Kosten des Seminarbetriebs, aus welchen sich dann die neuen Teilnehmerbeiträge ergeben.

Anreise, Nächtigung, Frühstück, Mittagessen

Diese Kosten sind bei Bedarf immer selbst direkt in den Hotels zu buchen und zu bezahlen. Hierfür können keine Ausbildungsschecks verwendet werden. Es steht natürlich jedem Teilnehmer frei, Quartiere auch außerhalb der Seminarhotels, die wir für die Veranstaltung gewählt haben, zu buchen. Die Reisekosten sind von den Seminarteilnehmern selbst oder vom entsendenden Aktiv-Club zu bezahlen (falls so vereinbart).

Anmeldungen, Bestätigungen und Nachfragen

Bitte richten Sie Ihre Anmeldungen/Fragen direkt an den Veranstalter, der in der jeweiligen Seminarbeschreibung unter „Anmeldung“ genannt ist. Von diesem bekommen Sie Infos und die Anmeldebestätigung, sobald feststeht, dass das Seminar durchgeführt wird. Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs bearbeitet. Wer früher bucht kommt also eher dran. Wenn Sie sich nicht sicher sind, ob Ihre beispielsweise per E-Mail versandte Anmeldung auch tatsächlich bei uns eingegangen ist, können Sie uns gerne anrufen.

Verschiebungen, Veränderungen, Absagen

Das Organisationsteam behält sich auch vor, Kurszeiten, Dauer und Orte kurzfristig zu ändern, wenn dies notwendig ist, und Seminare abzusagen, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht wird. In diesen Fällen werden alle angemeldeten Teilnehmer rechtzeitig verständigt. Deshalb ist es wichtig, dass wir bei der Anmeldung die Kontaktdaten der Teilnehmer korrekt gemeldet bekommen (Telefon- / Handynummer, E-Mail, Wohnadresse, Mitgliedsnummer).

Stornierungen durch die Teilnehmer

Kostenfreie Stornierung bis Ablauf der Anmeldefrist möglich. Danach werden die vollen Kurskosten in Rechnung gestellt.

Wo kann ich mich anmelden und wo werden noch offene Fragen beantwortet?

Österreichischer Kneippbund
Kunigundenweg 10, 8700 Leoben
E-Mail: fortbildung@kneippbund.at
Tel. 0664 88767709 oder (03842) 217 1812

Ihr Bildungsteam
des Österreichischen Kneippbundes
Martina Seereiner, BA und Sandra Illmaier

Basisseminar **WASSER**



Referenten:
Dr. Hans Gasperl, Kneipp-
arzt, und **Rosi Marte**,
Kneipp-Expertin im LV Tirol

Termin	Ort	Zeit
19. Okt. 2019	Treffpunkt an der Ach Höchsterstraße 30 6850 Dornbirn, Vlb.	Samstag: 8:30^h - 16:00^h

Die Wasseranwendungen sind „Kneipp“-exklusiv und stellen unser „Alleinstellungsmerkmal“ dar.

Es gibt über 100 verschiedene Kneippanwendungen: kalte, warme, Wechselanwendungen, Wassertreten, Güsse, Bäder, Wickel, Auflagen und Waschungen. Alle haben den Sinn, Temperaturreize an die Haut zu bringen und den Körper zu einer Reaktion anzuregen. Was es bei der richtigen Durchführung der Anwendungen zu beachten gilt, lernt man bei diesem Basisseminar.

Inhalt

Theorie: Die Wirkung des Wassers als Reizträger, Nutzen und Grenzen der Kneippanwendungen, Kneippanwendungen im Detail. Die wichtigsten Indikationen und Gegenindikationen. Worauf muss man besonders achten? Im praktischen Bereich wird eine Einheit Güsse (selber gießen und begossen werden), eine Einheit Bäder und eine Einheit Wickel und Auflagen geboten, nach dem Motto: Selbsterfahrung ist die beste Grundlage! Die Ausbildung wird allen Funktionären des Kneippbundes empfohlen, um Kneippanwendungen selbst umsetzen zu können. Sie können danach fachgerecht die wichtigsten Kneippanwendungen zeigen, bzw. bei Bedarf die Praxis vorführen.



Zielgruppe:

Funktionäre und Mitarbeiter der Kneipp-Aktiv-Clubs, Übungsleiter, Referenten, Kindergartenpädagogen und Lehrer. Weiters alle an Kneipp und der Kneippbewegung interessierten Menschen.

Teilnehmerzahl: mind. 12, max. 15 Personen

Leistungen: Seminarteilnahme, Skripten, Kaffee in den Pausen

Gestehungskosten der Basisseminare:

Die unmittelbaren Gestehungskosten dieses Basisseminars betragen pro TeilnehmerIn durchschnittlich € 172,-.

Teilnehmerbeitrag für Seminar 19. Oktober 2019:

Nicht-Mitglieder zahlen € 172,-. Mitglieder zahlen € 95,- (davon Selbstbehalt € 45,-, Restbetrag kann auch mit einem eventuell noch vorhandenen Ausbildungs-Scheck 2018/19 beglichen werden).

Anmeldung:

Österreichischer Kneippbund, Kunigundenweg 10, 8700 Leoben
E-Mail: fortbildung@kneippbund.at
Tel. 0664 88767709 oder (03842) 217 1812

Anmeldeschluss: 3 Wochen vor Termin



Basisseminar **WASSER**



Referentin:
Ulrike Herzig,
Vorsitzende der Kneipp-Bademeister

Termin	Ort	Zeit
14. März 2020	MAZ Kärnten St. Veiter Straße 188 9020 Klagenfurt, Ktn.	Samstag: 9:00^h - 17:00^h

Die Wasseranwendungen sind „Kneipp“-exklusiv und stellen unser „Alleinstellungsmerkmal“ dar.

Es gibt über 100 verschiedene Kneippanwendungen: kalte, warme, Wechselanwendungen, Wasserretten, Güsse, Bäder, Wickel, Auflagen und Waschungen. Alle haben den Sinn, Temperaturreize an die Haut zu bringen und den Körper zu einer Reaktion anzuregen. Was es bei der richtigen Durchführung der Anwendungen zu beachten gilt, lernt man bei diesem Basisseminar.

Inhalt

Theorie: Die Wirkung des Wassers als Reizträger, Nutzen und Grenzen der Kneippanwendungen, Kneippanwendungen im Detail. Die wichtigsten Indikationen und Gegenindikationen. Worauf muss man besonders achten? Im praktischen Bereich wird eine Einheit Güsse (selber gießen und begossen werden), eine Einheit Bäder und eine Einheit Wickel und Auflagen geboten, nach dem Motto: Selbsterfahrung ist die beste Grundlage!
Die Ausbildung wird allen Funktionären des Kneippbundes empfohlen, um Kneippanwendungen selbst umsetzen zu können. Sie können danach fachgerecht die wichtigsten Kneippanwendungen zeigen, bzw. bei Bedarf die Praxis vorführen.



Foto: Josef Priefhofer

Zielgruppe:

Funktionäre und Mitarbeiter der Kneipp-Aktiv-Clubs, Übungsleiter, Referenten, Kindergartenpädagogen und Lehrer. Weiters alle an Kneipp und der Kneippbewegung interessierten Menschen.

Teilnehmerzahl: mind. 12, max. 15 Personen

Leistungen: Seminarbeiträge, Skripten, Kaffee in den Pausen

Gestehungskosten der Basisseminare:

Die unmittelbaren Gestehungskosten dieses Basisseminars betragen pro TeilnehmerIn durchschnittlich € 172,-.

Teilnehmerbeitrag für Seminar 14. März 2020: € 172,-

Anmeldung:

Österreichischer Kneippbund, Kunigundenweg 10, 8700 Leoben

E-Mail: fortbildung@kneippbund.at

Tel. 0664 88767709 oder (03842) 217 1812

Anmeldeschluss: 3 Wochen vor Termin



Foto: Josef Priefhofer



Basisseminar **KRÄUTER** (mit Schwerpunkt „Kräuter in der Kneipp-Ernährung“)



Referentin:
Mag. Gerit Fischer,
Kräuter- und Vitalpilzexpertin

Termin	Ort	Zeit
5. Okt. 2019	Kunsthôtel Fuchspalast Prof. Ernst Fuchs Platz 1 9300 St. Veit/Glan, Ktn.	Samstag: 9:00h - 17:00h

Die Verwendung von Heilkräutern ist so alt wie die Menschheitsgeschichte und das Wissen um die Wirkung der Heilpflanze zu Kneipps Zeiten war oft die einzige Chance für die Bekämpfung und Heilung von Krankheiten. Sebastian Kneipp erprobte und analysierte sowohl das Kräuter-Volkswissen als auch eigene Erfahrungen und seiner „Hausapotheke“ gehörten rund 60 Heilpflanzen an. Heute liegt die Kräuterheilkunde im Trend und viele Arzneimittel sind mittlerweile wissenschaftlich erforscht. Oft hat sich das Volksheilwissen bestätigt, manche Heilpflanzen stellten sich aber als unwirksam, giftig, ja sogar krebserregend heraus. Die Warnung vor unsachgemäßer Verwendung soll die Freude an den Heilpflanzen aber in keinster Weise trüben. Ganz im Gegenteil – die überlieferten Heilmethoden, die Verwendung bei der Zubereitung von Speisen, Tees oder zur Körperpflege sollen unser Interesse wecken, diesen Naturschatz wieder zu entdecken, sich damit zu befassen und somit die Gesundheit ganz im Sinne Kneipps zu fördern.

Kräuter bilden eine der fünf tragenden Säulen der Kneipp-Lehre. Die Forschung bestätigt immer wieder aufs Neue, wie groß ihre Bedeutung in der Ernährung ist. Auf mehrfachen Wunsch wurde dieses Seminar entwickelt, um die Rolle der Kräuter innerhalb der Kneipp'schen Ernährungslehre genauer zu beleuchten. Programmpunkte sind die Grundlagen des Erkennens, Sammelns und Verarbeitens, die Funktionen der Pflanzeninhaltsstoffe im Körper, praktische Anregungen zum Kochen mit heimischen Kräutern sowie – je nach Saison und Wetter – eine Kräuterwanderung.



Inhalt

- **Ernährung nach Kneipp:**
Charakteristika und wichtigste Botschaften
- **Kräuter in der Kneipp-Ernährung:**
Mengenangaben und Größenordnungen, Inhaltsstoffe, ernährungsphysiologische Funktionen, Rolle in der täglichen Ernährung
- **Sammel- und Verarbeitungsregeln**
- **Botanische Basics** im Kontext ihrer Verwendung (Wildgemüse, Würzkräuter, mild, fasrig, scharf, Konservierungsmöglichkeiten etc.)
- **Zubereitungsmöglichkeiten** je nach Pflanzentyp, welche Grundnahrungsmittel harmonisieren mit welchen Kräutern, alltagstaugliche Rezepte, in die sich Wildkräuter leicht und saisonal einbauen lassen.
- **Kräuterwanderung + Fundbesprechung**
ODER **virtuelle Kräuterführung** mittels Power Point und Anschauungsmaterialien (je nach Wetterlage).
- **Praxisteil:** Stationenbetrieb zu Ballaststoffen, Bitterstoffen, Sensorik-Quiz u.ä.
- **Abschließende Diskussion:** Erfahrungsaustausch, Eingehen auf individuelle Anfragen, Troubleshooting

Zielgruppe:

Funktionäre und Mitarbeiter der Kneipp-Aktiv-Clubs, Übungsleiter, Referenten, Kindergartenpädagogen und Lehrer. Weiters alle an Kneipp und der Kneippbewegung interessierten Menschen.

Teilnehmerzahl: mind. 12, max. 20 Personen

Leistungen: Seminarteilnahme, Skripten, Kaffee in den Pausen

Gestehungskosten der Basisseminare:

Die unmittelbaren Gestehungskosten dieses Basisseminars betragen pro TeilnehmerIn durchschnittlich € 172,-.

Teilnehmerbeitrag für Seminar 5. Oktober 2019:

Nicht-Mitglieder zahlen € 172,-. Mitglieder zahlen € 95,- (davon Selbstbehalt € 45,-, Restbetrag kann auch mit einem eventuell noch vorhandenen Ausbildungs-Scheck 2018/19 beglichen werden).

Anmeldung:

Österreichischer Kneippbund, Kunigundenweg 10, 8700 Leoben
E-Mail: fortbildung@kneippbund.at
Tel. 0664 88767709 oder (03842) 217 1812

Anmeldeschluss: 3 Wochen vor Termin



Basisseminar **KRÄUTER** (mit Schwerpunkt „Wildkräuter“)



Referent:

Dr. Helmut Zwander

Biologe und Ethnobotaniker

Termin	Ort	Zeit
6. Juni 2020	Kraftquelle Schlossblick Embach 1 6320 Angerberg, Tirol	Samstag: 9:00h - 17:00h

Die Verwendung von Heilkräutern ist so alt wie die Menschheitsgeschichte und das Wissen um die Wirkung der Heilpflanze zu Kneipps Zeiten war oft die einzige Chance für die Bekämpfung und Heilung von Krankheiten. Sebastian Kneipp erprobte und analysierte sowohl das Kräuter-Volkswissen als auch eigene Erfahrungen und seiner „Hausapotheke“ gehörten rund 60 Heilpflanzen an. Heute liegt die Kräuterheilkunde im Trend und viele Arzneimittel sind mittlerweile wissenschaftlich erforscht. Oft hat sich das Volksheilwissen bestätigt, manche Heilpflanzen stellten sich aber als unwirksam, giftig, ja sogar krebserregend heraus. Die Warnung vor unsachgemäßer Verwendung soll die Freude an den Heilpflanzen aber in keinster Weise trüben. Ganz im Gegenteil – die überlieferten Heilmethoden, die Verwendung bei der Zubereitung von Speisen, Tees oder zur Körperpflege sollen unser Interesse wecken, diesen Naturschatz wieder zu entdecken, sich damit zu befassen und somit die Gesundheit ganz im Sinne Kneipps zu fördern.

Als die Menschen vor etwa 10.000 Jahren damit begannen, Wildpflanzen anzubauen und zu züchten, war dies die größte Revolution in der Geschichte der menschlichen Ernährung. Bald entstanden aus den Wildgräsern die heute noch bekannten Getreidesorten wie Gerste, Weizen und Roggen. In Folge konnten die Menschen sesshaft werden und es entwickelte sich erstmals eine Form von Ernährungssicherheit. Zugleich wurde aber die vielfältige Ernährung der Jäger und Sammler durch hochgezüchtete und industriell verarbeitete Getreidearten ersetzt. In diesem Zusammenhang muss die Warnung verstanden werden, dass es im Überfluss auch einen Mangel geben kann – gemeint ist damit der Mangel an bioaktiven Substanzen wie z.B. an Vitaminen, Carotinoiden, Anthocyanen und Bitterstoffen. Und gerade hier beginnt die Bedeutung der Verwendung von Wildgemüse-Arten. Diese Pflanzen besitzen noch einen hohen Gehalt an verschiedenen bioaktiven Substanzen und sie können dadurch unseren Speiseplan bereichern und erweitern. Zusätzlich können mit Wildgemüsepflanzen auch neue Geschmackserlebnisse erreicht werden.



Foto: Dr. Helmut Zwander

Inhalt

- Definition Kräuter
- Unterschiede Wildpflanzen/Kulturpflanzen (mehr Nähr- und Wirkstoffe wie Vitamine & Mineralstoffe, Ballaststoffe, sekundäre Pflanzenstoffe)
- Anwendungen innerlich/äußerlich, Kräuter als Heilmittel
- Kräuterwanderung + Fundbesprechung je nach Wetterlage

Zielgruppe:

Funktionäre und Mitarbeiter der Kneipp-Aktiv-Clubs, Übungsleiter, Referenten, Kindergartenpädagogen und Lehrer. Weiters alle an Kneipp und der Kneippbewegung interessierten Menschen.

Teilnehmerzahl: mind. 12, max. 20 Personen

Leistungen: Seminarteilnahme, Skripten, Kaffee in den Pausen

Gestehungskosten der Basisseminare:

Die unmittelbaren Gestehungskosten dieses Basisseminars betragen pro TeilnehmerIn durchschnittlich € 172,-.

Teilnehmerbeitrag für Seminar 6. Juni 2020: € 172,-

Anmeldung:

Österreichischer Kneippbund, Kunigundenweg 10, 8700 Leoben

E-Mail: fortbildung@kneippbund.at

Tel. 0664 88767709 oder (03842) 217 1812

Anmeldeschluss: 3 Wochen vor Termin





Team:
Mag. Brigitte Haiden,
 Ernährungswissenschaftlerin
 und **Johanna Marbler**,
 Wirtschaftsleiterin und Köchin

Termin	Ort	Zeit
16. Nov. 2019	JUFA Hotel Almtal Hinterrinnbach 17 4645 Windisch- garsten, OÖ	Samstag: 9:00^h bis 15:00^h

„Wenn der Vater einer Erkrankung unbekannt ist, die Mutter ist immer die Ernährung“ – mit diesem Zitat traf Pfarrer Sebastian Kneipp bereits lange bevor die Tragweite der Fehlernährung in den Industrienationen als wesentliches Problem erkannt wurde, den Nagel auf den Kopf.

Nicht nur Quantität und Qualität unserer Lebensmittel haben sich seit Sebastian Kneipp verändert, sondern auch unser Bedarf an Nährstoffen. Zur Bewältigung von Mehrfachbelastung, Reizüberflutung, Multitasking und Stress benötigen wir eine hohe Nährstoffdichte. Gleichzeitig verbrauchen wir durch unsere bewegungsarme Lebensweise weniger Energie. Das führt zur Gefahr des Übergewichts schon in jungen Jahren, aber gleichzeitig zur Unterversorgung mit essentiellen Nährstoffen und wird damit Wegbereiter sogenannter Zivilisationskrankheiten.



Foto: Wolfgang Gaube

Inhalt Theorieteil:

- Gesunde Ernährung nach Kneipp – aktueller denn je
 Vieles von dem was Sebastian Kneipp als eine der Gesundheit fördernde Ernährung beschreibt, spiegelt sich in modernen Ernährungsempfehlungen sehr gut wider. Wie sollte aber eine ausgewogene, geschmackvolle und vor allem alltagstaugliche Ernährungsweise heutzutage wirklich aussehen? Brauchen wir Superfoods, Nahrungsergänzungsmittel oder spezielle Ernährungsweisen? Worauf kommt es bei gesunder Ernährung tatsächlich an und wie findet man sich im Produktedschungel am besten zurecht?
- Gegenwärtige Trends in der Ernährung – eine Bewertung (Inter-
 vallfasten, von Low-Carb bis zuckerfrei, vegan)
- Gewusst wie - eine gesunde Ernährung muss nicht teuer sein

Inhalt Praxisteil:

- Zutatenliste und Nährwerttabelle richtig lesen lernen und erkennen, um welches Produkt es sich handelt
- Versteckter Zucker und verstecktes Fett wird sichtbar gemacht
- Wie erkennt man 100% Vollkorn?

Zielgruppe:

Funktionäre und Mitarbeiter der Kneipp-Aktiv-Clubs, Übungsleiter, Referenten, Kindergartenpädagoginnen und Lehrer. Weiters alle an Kneipp und der Kneippbewegung interessierten Menschen.

Teilnehmerzahl: mind. 12, max. 20 Personen

Leistungen: Seminarteilnahme, Skripten, Kaffee in den Pausen

Gestehungskosten der Basisseminare:

Die unmittelbaren Gestehungskosten dieses Basisseminars betragen pro TeilnehmerIn durchschnittlich € 172,-.

Teilnehmerbeitrag für Seminar 16. November 2019:

Nicht-Mitglieder zahlen € 172,-. Mitglieder zahlen € 95,- (davon Selbstbehalt € 45,-, Restbetrag kann auch mit einem eventuell noch vorhandenen Ausbildungs-Scheck 2018/19 beglichen werden).

Anmeldung:

Österreichischer Kneippbund, Kunigundenweg 10, 8700 Leoben
 E-Mail: fortbildung@kneippbund.at

Tel. 0664 88767709 oder (03842) 217 1812

Anmeldeschluss: 3 Wochen vor Termin





Team:
Mag. Brigitte Haiden,
 Ernährungswissenschaftlerin
 und **Johanna Marbler**, Wirt-
 schaftsleiterin und Köchin

Termin	Ort	Zeit
1. Feb. 2020	Hotel Brücklwirt Leobner Straße 90 8712 Niklasdorf, Stmk.	Samstag: 9:00^h bis 15:00^h

„Wenn der Vater einer Erkrankung unbekannt ist, die Mutter ist immer die Ernährung“ – mit diesem Zitat traf Pfarrer Sebastian Kneipp bereits lange bevor die Tragweite der Fehlernährung in den Industrienationen als wesentliches Problem erkannt wurde, den Nagel auf den Kopf.

Nicht nur Quantität und Qualität unserer Lebensmittel haben sich seit Sebastian Kneipp verändert, sondern auch unser Bedarf an Nährstoffen. Zur Bewältigung von Mehrfachbelastung, Reizüberflutung, Multitasking und Stress benötigen wir eine hohe Nährstoffdichte. Gleichzeitig verbrauchen wir durch unsere bewegungsarme Lebensweise weniger Energie. Das führt zur Gefahr des Übergewichts schon in jungen Jahren, aber gleichzeitig zur Unterversorgung mit essentiellen Nährstoffen und wird damit Wegbereiter sogenannter Zivilisationskrankheiten.



Foto: Wolfgang Garabe

Inhalt Theorieteil:

- Gesunde Ernährung nach Kneipp – aktueller denn je
- Vieles von dem was Sebastian Kneipp als eine der Gesundheit fördernde Ernährung beschreibt, spiegelt sich in modernen Ernährungsempfehlungen sehr gut wider. Wie sollte aber eine ausgewogene, geschmackvolle und vor allem alltagstaugliche Ernährungsweise heutzutage wirklich aussehen? Brauchen wir Superfoods, Nahrungsergänzungsmittel oder spezielle Ernährungsweisen? Worauf kommt es bei gesunder Ernährung tatsächlich an und wie findet man sich im Produktedschungel am besten zurecht?
- Gegenwärtige Trends in der Ernährung – eine Bewertung (Intervallfasten, von Low-Carb bis zuckerfrei, vegan)
- Gewusst wie - eine gesunde Ernährung muss nicht teuer sein

Inhalt Praxisteil:

- Zutatenliste und Nährwerttabelle richtig lesen lernen und erkennen, um welches Produkt es sich handelt
- Versteckter Zucker und verstecktes Fett wird sichtbar gemacht
- Wie erkennt man 100% Vollkorn?

Zielgruppe:

Funktionäre und Mitarbeiter der Kneipp-Aktiv-Clubs, Übungsleiter, Referenten, Kindergartenpädagogen und Lehrer. Weiters alle an Kneipp und der Kneippbewegung interessierten Menschen.

Teilnehmerzahl: mind. 12, max. 20 Personen

Leistungen: Seminarteilnahme, Skripten, Kaffee in den Pausen

Gestehungskosten der Basisseminare:

Die unmittelbaren Gestehungskosten dieses Basisseminars betragen pro TeilnehmerIn durchschnittlich € 172,-.

Teilnehmerbeitrag für Seminar 1. Februar 2020: € 172,-

Anmeldung:

Österreichischer Kneippbund, Künigundenweg 10, 8700 Leoben
 E-Mail: fortbildung@kneippbund.at
 Tel. 0664 88767709 oder (03842) 217 1812

Anmeldeschluss: 3 Wochen vor Termin





Referentin:
Silvia Kollo, MAS
Physiotherapeutin

Termin	Ort	Zeit
28. März 2020	Hotel Pointner Bichlach 41 6370 Reith bei Kitzbühel, Tirol	Samstag: 9:00h - 17:00h

Der Mensch ist von Natur aus dafür gemacht, sich zu bewegen. Wenn wir uns nicht bewegen, werden wir krank, fühlen uns unwohl und schlapp. Deshalb ist es besonders wichtig, täglich ein gewisses Maß an körperlicher Aktivität zu erfüllen.

Das Basisseminar Bewegung bringt den Seminarteilnehmern die Grundlagen gesunder Bewegung in Theorie und Praxis näher. Die Inhalte reichen von anatomischen und physiologischen Grundlagen über Trainingslehre bis hin zur Umsetzung dieser Inhalte in der Praxis. Das Basisseminar ist so konzipiert, dass es auch als „Refresher“ für langjährige Bewegungsgurus geeignet ist, um gemeinsam am neuesten Stand der Wissenschaft arbeiten zu können.

Durch die Teilnahme am Basisseminar kann die Qualität der Angebote in den eigenen Kneipp-Aktiv-Clubs weiterhin gewährleistet werden.

Auch Mitglieder, die bis dato noch nicht als Funktionär in einem Kneipp-Aktiv-Club tätig sind, können von diesem Seminar profitieren und werden motiviert, um zukünftig auch als Übungsleiter tätig zu sein.

Inhalt

- Grundlagen der Anatomie
 - Knochen und Gelenke
 - Aufbau der Wirbelsäule
 - Die Muskulatur
- Grundlagen der Physiologie
 - Das Herz- Kreislauf System
- Training des Bewegungsapparates
 - Funktioneller Trainingszyklus
- Training des Herz-Kreislauf-Systems (Ausdauertraining)
 - Grundlagen der Trainingslehre



Zielgruppe:

Funktionäre und Mitarbeiter der Kneipp-Aktiv-Clubs, Übungsleiter, Referenten, Kindergartenpädagogen und Lehrer. Weiters alle an Kneipp und der Kneippbewegung interessierten Menschen.

Teilnehmerzahl: mind. 12, max. 30 Personen

Leistungen: Seminarteilnahme, Skripten, Kaffee in den Pausen

Gestehungskosten der Basisseminare:

Die unmittelbaren Gestehungskosten dieses Basisseminars betragen pro TeilnehmerIn durchschnittlich € 172,-.

Teilnehmerbeitrag für Seminar 28. März 2020: € 172,-

Anmeldung:

Österreichischer Kneippbund, Kunigundenweg 10, 8700 Leoben

E-Mail: fortbildung@kneippbund.at

Tel. 0664 88767709 oder (03842) 217 1812

Anmeldeschluss: 3 Wochen vor Termin



Basisseminar **BEWEGUNG**



Referent:

Mag. Georg Jillich

Sportwissenschaftler, Experte für Bewegungsförderung, Unternehmensberater für betriebliches Gesundheitsmanagement

Termin	Ort	Zeit
16. Mai 2019	Hotel Molzbachhof Tratten 36 2880 Kirchberg, NÖ	Samstag: 9:00h - 17:00h

Der Mensch ist von Natur aus dafür gemacht, sich zu bewegen. Wenn wir uns nicht bewegen, werden wir krank, fühlen uns unwohl und schlapp. Deshalb ist es besonders wichtig, täglich ein gewisses Maß an körperlicher Aktivität zu erfüllen.

Das Basisseminar Bewegung bringt den Seminarteilnehmern die Grundlagen gesunder Bewegung in Theorie und Praxis näher. Die Inhalte reichen von anatomischen und physiologischen Grundlagen über Trainingslehre bis hin zur Umsetzung dieser Inhalte in der Praxis. Das Basisseminar ist so konzipiert, dass es auch als „Refresher“ für langjährige Bewegungsgurus geeignet ist, um gemeinsam am neuesten Stand der Wissenschaft arbeiten zu können.

Durch die Teilnahme am Basisseminar kann die Qualität der Angebote in den eigenen Kneipp-Aktiv-Clubs weiterhin gewährleistet werden.

Auch Mitglieder, die bis dato noch nicht als Funktionär in einem Kneipp-Aktiv-Club tätig sind, können von diesem Seminar profitieren und werden motiviert, um zukünftig auch als Übungsleiter tätig zu sein.

Inhalt

- Grundlagen der Anatomie
 - Knochen und Gelenke
 - Aufbau der Wirbelsäule
 - Die Muskulatur
- Grundlagen der Physiologie
 - Das Herz- Kreislauf System
- Training des Bewegungsapparates
 - Funktioneller Trainingszyklus
- Training des Herz-Kreislauf-Systems (Ausdauertraining)
 - Grundlagen der Trainingslehre



Zielgruppe:

Funktionäre und Mitarbeiter der Kneipp-Aktiv-Clubs, Übungsleiter, Referenten, Kindergartenpädagogen und Lehrer. Weiters alle an Kneipp und der Kneippbewegung interessierten Menschen.

Teilnehmerzahl: mind. 12, max. 30 Personen

Leistungen: Seminarteilnahme, Skripten, Kaffee in den Pausen

Gestehungskosten der Basisseminare:

Die unmittelbaren Gestehungskosten dieses Basisseminars betragen pro TeilnehmerIn durchschnittlich € 172,-.

Teilnehmerbeitrag für Seminar 16. Mai 2020: € 172,-

Anmeldung:

Österreichischer Kneippbund, Kunigundenweg 10, 8700 Leoben
E-Mail: fortbildung@kneippbund.at
Tel. 0664 88767709 oder (03842) 217 1812

Anmeldeschluss: 3 Wochen vor Termin



Basisseminar **LEBENSORDNUNG**



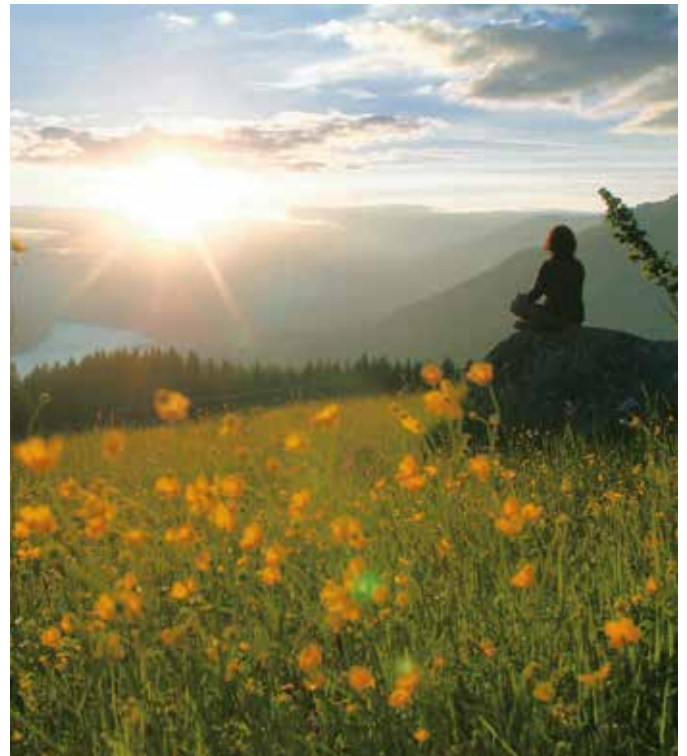
Referentin:
Barbara Karin Hirn
Mentaltrainerin, Kneipp-Expertin

Termin	Ort	Zeit
9. Nov. 2019	Hotel Molzbachhof Tratten 36 2880 Kirchberg, NÖ	Samstag: 9:00h - 16:00h

Sebastian Kneipp erkannte früh die ursächlichen Zusammenhänge zwischen seelisch-psychischen Schwierigkeiten und körperlichen Erkrankungen und hat seine medizinischen und Verhaltens-Empfehlungen unter dem Begriff Lebensordnung zusammengefasst. Er hielt die Menschen dazu an, Freude in ihr Leben zu bringen, um wieder gesund zu werden und sich wohl zu fühlen, und richtete auch sein Behandlungskonzept danach aus.

Lebensordnung/Lebensfreude bedeutet für jeden Menschen etwas anderes. Und nichts ist so essentiell für das Gelingen eines erfüllten Lebens wie die Lebensfreude.

Die zunehmende Hektik und Schnellläufigkeit alltäglicher Beschaffenheit lässt uns leider oft vergessen, stehen zu bleiben und den Moment zu genießen. Die sogenannte „Lebensfreude“ gilt demnach als übergeordneter Begriff der 5 Säulen und bedeutet eine Bewältigung aller Leistungsanforderungen, mit dem Ziel sich rundum wohl zu fühlen.



Inhalt

- Lebensordnung im Sinne Kneipps
- Mentaltraining: Methoden + Techniken
- Gedankenhygiene – Gedankendisziplin
- Verschiedene Entspannungsübungen
- Die innere Balance entdecken
- Lebenslust statt Alltagsfrust
- Blockaden bzw. alte Strukturen lösen

Wirkungen

- Ordnung in sein Leben bringen
- Achtsamer Umgang
- Lebensfreude und neue Energie schöpfen

Zielgruppe:

Funktionäre und Mitarbeiter der Kneipp-Aktiv-Clubs, Übungsleiter, Referenten, Kindergartenpädagogen und Lehrer. Weiters alle an Kneipp und der Kneippbewegung interessierten Menschen.

Teilnehmerzahl: mind. 12, max. 30 Personen

Leistungen: Seminarteilnahme, Skripten, Kaffee in den Pausen

Gestehungskosten der Basisseminare:

Die unmittelbaren Gestehungskosten dieses Basisseminars betragen pro TeilnehmerIn durchschnittlich € 172,-.

Teilnehmerbeitrag für Seminar 9. November 2019:

Nicht-Mitglieder zahlen € 172,-. Mitglieder zahlen € 95,- (davon Selbstbehalt € 45,-, Restbetrag kann auch mit einem eventuell noch vorhandenen Ausbildungs-Scheck 2018/19 beglichen werden).

Anmeldung:

Österreichischer Kneippbund, Kunigundenweg 10, 8700 Leoben
E-Mail: fortbildung@kneippbund.at
Tel. 0664 88767709 oder (03842) 217 1812

Anmeldeschluss: 3 Wochen vor Termin

Basisseminar **LEBENSORDNUNG**



Referenten:

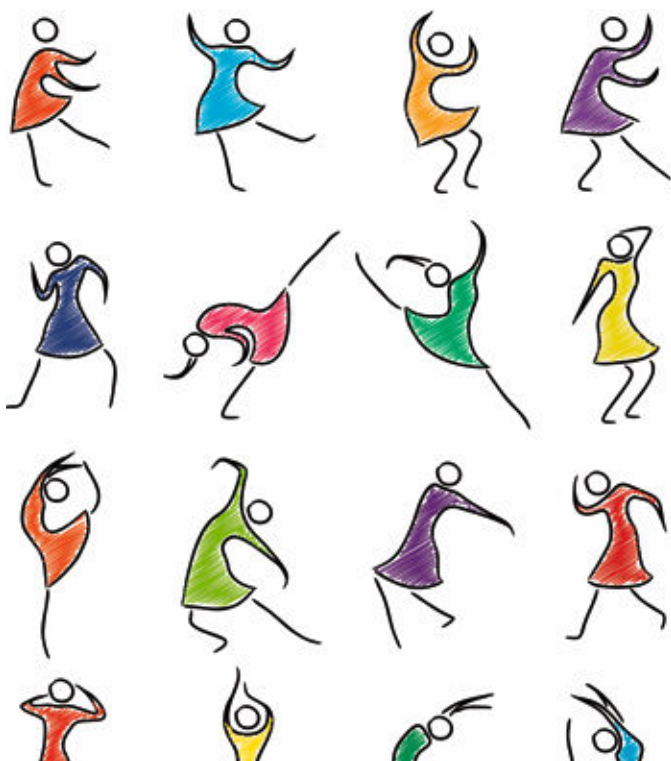
Dr. Hans Gasperl, Kneipparzt
DLB Hannelore Berdev,
 Dipl. Lebensberaterin, zertifizierte
 Elterntrainerin, zertifizierte
 Erwachsenenbildnerin, Sucht-
 beraterin

Termin	Ort	Zeit
29. Feb. 2020	Hotel im Wald „Hammerschmiede“ Hammerschmiedstraße 9 5102 Anthering, Sbg	Samstag: 9:00^h - 16:00^h

Sebastian Kneipp erkannte früh die ursächlichen Zusammenhänge zwischen seelisch-psychischen Schwierigkeiten und körperlichen Erkrankungen und hat seine medizinischen und Verhaltens-Empfehlungen unter dem Begriff Lebensordnung zusammengefasst. Er hielt die Menschen dazu an, Freude in ihr Leben zu bringen, um wieder gesund zu werden und sich wohl zu fühlen, und richtete auch sein Behandlungskonzept danach aus.

Lebensordnung/Lebensfreude bedeutet für jeden Menschen etwas anderes. Und nichts ist so essentiell für das Gelingen eines erfüllten Lebens wie die Lebensfreude.

Die zunehmende Hektik und Schnellläufigkeit alltäglicher Beschaffenheit lässt uns leider oft vergessen, stehen zu bleiben und den Moment zu genießen. Die sogenannte „Lebensfreude“ gilt demnach als übergeordneter Begriff der 5 Säulen und bedeutet eine Bewältigung aller Leistungsanforderungen, mit dem Ziel sich rundum wohl zu fühlen.



Inhalt

- Lebensordnung im Sinne Kneipps
- Mentaltraining: Methoden + Techniken
- Gedankenhygiene – Gedankendisziplin
- Verschiedene Entspannungsübungen
- Die innere Balance entdecken
- Lebenslust statt Alltagsfrust
- Blockaden bzw. alte Strukturen lösen

Wirkungen

- sich selber lieben lernen und Ordnung in sein Leben bringen
- Achtsamer Umgang
- Lebensfreude und neue Energie schöpfen

Zielgruppe:

Funktionäre und Mitarbeiter der Kneipp-Aktiv-Clubs, Übungsleiter, Referenten, Kindergartenpädagogen und Lehrer. Weiters alle an Kneipp und der Kneippbewegung interessierten Menschen.

Teilnehmerzahl: mind. 12, max. 30 Personen

Leistungen: Seminarteilnahme, Skripten, Kaffee in den Pausen

Gestehungskosten der Basisseminare:

Die unmittelbaren Gestehungskosten dieses Basisseminars betragen pro TeilnehmerIn durchschnittlich € 172,-.

Teilnehmerbeitrag für Seminar 29. Feb. 2020: € 172,-

Anmeldung:

Österreichischer Kneippbund, Kunigundenweg 10, 8700 Leoben
 E-Mail: fortbildung@kneippbund.at
 Tel. 0664 88767709 oder (03842) 217 1812

Anmeldeschluss: 3 Wochen vor Termin



Teamleiter des „Teams OST“:

Kindergartenpädagogin **Maria Hammer** (Foto)
und **Brigitte Patri**

Weitere Referenten:

Dr. Hans Gasperl
Prim. Dr. Meinrad Lindschinger

Termin	Ort	Zeit
11. / 12. Okt. 2019	Seminarzentrum Raach Raach am Hochgebirge 9 2640 Raach am Hochgebirge, NÖ	Freitag, 13:00h - Samstag, 16:00h
24. / 25. April 2020	Hotel im Wald „Hammerschmiede“ Hammerschmiedstraße 9 5102 Anthering, Sbg	Freitag, 13:00h - Samstag, 16:00h

Inhalt

Bei der Grundausbildung lernen die Pädagogen das Kneipp-Programm und dessen Umsetzung und Anwendung im Kindergarten kennen. Neben theoretischen Grundlagen und der Vermittlung des Basiswissens zu den fünf Kneipp-Säulen – Lebensordnung, Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilkräuter – stehen vor allem kinderbezogene Informationen sowie viele Praxisbeispiele am Programm. Auch die kritische Auseinandersetzung mit gesundheitsrelevanten wichtigen Themen steht im Vordergrund. Der Kurs basiert nicht nur auf Frontalunterricht, sondern auch auf kreativem Mitgestalten und Teilnehmen bei den Anwendungen und Übungen. Beispielsweise legen wir in Bezug auf die Säule „Ernährung“ viel Wert darauf, dass das Thema „Zucker“, auch in Hinblick auf die Vorbeugung von Erkrankungen, in den Mittelpunkt gerückt wird. Im Rahmen der „Heilpflanzen“ geht es vor allem darum, die Kinder zu sensibilisieren, ihren Blick auf die Natur zu lenken und ihnen einen respektvollen Umgang damit zu vermitteln. Bei der Wassersäule gilt das Motto „Weniger ist mehr!“.



Es muss z.B. darauf geachtet werden, dass die Wassertemperatur an die zartere Konstitution der Kinder angepasst wird. Kleine Kneippwendungen können im Kindergarten oder in der Schule sehr einfach und wunderbar umgesetzt werden.

Teil der Ausbildung ist ein Fachvortrag sowie eine anschließende Diskussion mit einem erfahrenen Kneipparzt über Möglichkeiten und Grenzen der Kneippwendungen bei Kindern.

Sonstiges

Bitte zur jeweiligen Seminareinheit passend Badekleidung, Bademantel, Handtuch, Badeschlapfen, unbedingt Wollsocken, Jogginganzug, Turnschuhe und Regenbekleidung mitbringen. Das Seminar ist straff organisiert, da in kurzer Zeit bestmögliche Kenntnisse aus dem Fachgebiet Kneipp zur Umsetzung im Kindergarten und Eigenerfahrung vermittelt werden. Das Quartier inkl. Frühstück ist ggf. bitte immer selbst zu buchen und zu bezahlen.

Zielgruppe:

Vorrangig LeiterInnen, PädagogInnen sowie AssistentInnen in Kinderbetreuungseinrichtungen. Interessierte Personen, die eine Kneipp-Zertifizierung ihrer Kinderbetreuungseinrichtung in Erwägung ziehen. Bei ausreichend vorhandenem Interesse gerne auch Funktionäre und Mitarbeiter der Kneipp-Aktiv-Clubs, Übungsleiter, Referenten, Lehrer.

Teilnehmerzahl: mind. 12, max. 20 Personen

Leistungen: Seminarteilnahme, Umfangreiche Seminarunterlagen, Kaffee in den Pausen

Gestehungskosten der KiGa-Basisseminare:

Die unmittelbaren Gestehungskosten dieses 2-tägigen Seminars betragen pro TeilnehmerIn durchschnittlich € 333,-.

Teilnehmerbeitrag für Seminar 11. /12. Oktober 2019:

Nicht-Mitglieder zahlen € 333,-.
Mitglieder zahlen € 195,- (davon Selbstbehalt mind. € 45,-, Restbetrag kann auch mit eventuell noch vorhandenen Ausbildungs-Schecks 2018/19 beglichen werden).

Teilnehmerbeitrag für Seminar 24. /25. April 2020:

€ 333,-.

Anmeldung:

Österreichischer Kneippbund, Kunigundenweg 10, 8700 Leoben
E-Mail: fortbildung@kneippbund.at
Tel. 0664 88767709 oder (03842) 217 1812

Anmeldeschluss: 3 Wochen vor Termin

Grundausbildung „KNEIPP IM KINDERGARTEN“

Basisseminar für Kindergartenpädagoginnen und Betreuer/Assistenten



Teamleiter des „Teams WEST“:
 Kindergartenpädagogin **Michaela Hammerer**
 und **Margit Keller**
Weitere Referenten:
 Dr. Ingrid Kramer-Klett
 Dr. Maria Legat-Rath

Termin	Ort	Zeit
24. / 25. April 2020	Kraftquelle Schlossblick Embach 1 6320 Angerberg, Tirol	Freitag, 14:00^h - Samstag, 16:00^h
15. / 16. Mai 2020	Landhotel Hirschen Platz 187 6952 Hittisau, Vlbg.	Freitag, 14:00^h - Samstag, 16:00^h

Inhalt

Bei der Grundausbildung lernen die Pädagoginnen das Kneipp-Programm und dessen Umsetzung und Anwendung im Kindergarten kennen. Neben theoretischen Grundlagen und der Vermittlung des Basiswissens zu den fünf Kneipp-Säulen – Lebensordnung, Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilkräuter – stehen vor allem kinderbezogene Informationen sowie viele Praxisbeispiele am Programm. Auch die kritische Auseinandersetzung mit gesundheitsrelevanten wichtigen Themen steht im Vordergrund. Der Kurs basiert nicht nur auf Frontalunterricht, sondern auch auf kreativem Mitgestalten und Teilnehmen bei den Anwendungen und Übungen. Beispielsweise legen wir in Bezug auf die Säule „Ernährung“ viel Wert darauf, dass das Thema „Zucker“, auch in Hinblick auf die Vorbeugung von Erkrankungen, in den Mittelpunkt gerückt wird. Im Rahmen der „Heilpflanzen“ geht es vor allem darum, die Kinder zu sensibilisieren, ihren Blick auf die Natur zu lenken und ihnen einen respektvollen Umgang damit zu vermitteln. Bei der Wassersäule gilt das Motto „Weniger ist mehr!“ Es muss z.B. darauf geachtet werden, dass die Wassertemperatur an die zartere Konstitution der Kinder angepasst wird. Kleine Kneippanwendungen können im Kindergarten oder in der Schule sehr einfach und wunderbar umgesetzt werden.

Teil der Ausbildung ist ein Fachvortrag sowie eine anschließende Diskussion mit einem erfahrenen Kneipparzt über Möglichkeiten und Grenzen der Kneippanwendungen bei Kindern.



Sonstiges

Bitte zur jeweiligen Seminareinheit passend Badekleidung, Bademantel, Handtuch, Badeschlapfen, unbedingt Wollsocken, Jogginganzug, Turnschuhe und Regenbekleidung mitbringen. Das Seminar ist straff organisiert, da in kurzer Zeit bestmögliche Kenntnisse aus dem Fachgebiet Kneipp zur Umsetzung im Kindergarten und Eigenerfahrung vermittelt werden. Das Quartier inkl. Frühstück ist ggf. bitte immer selbst zu buchen und zu bezahlen.

Zielgruppe:

Vorrangig LeiterInnen, PädagogInnen sowie AssistentInnen in Kinderbetreuungseinrichtungen. Interessierte Personen, die eine Kneipp-Zertifizierung ihrer Kinderbetreuungseinrichtung in Erwägung ziehen. Bei ausreichend vorhandenem Interesse gerne auch Funktionäre und Mitarbeiter der Kneipp-Aktiv-Clubs, Übungsleiter, Referenten, Lehrer.

Teilnehmerzahl: mind. 12, max. 20 Personen

Leistungen: Seminarteilnahme, Umfangreiche Seminarunterlagen, Kaffee in den Pausen

Gestehungskosten der KiGa-Basisseminare:

Die unmittelbaren Gestehungskosten dieses 2-tägigen Seminars betragen pro TeilnehmerIn durchschnittlich € 333,-.

Teilnehmerbeitrag: € 333,-.

Anmeldung:

Österreichischer Kneippbund, Kunigundenweg 10, 8700 Leoben
 E-Mail: fortbildung@kneippbund.at
 Tel. 0664 88767709 oder (03842) 217 1812

Anmeldeschluss: 3 Wochen vor Termin

KNEIPP MACHT SCHULE

5 SÄULEN - Basisseminar für Lehrer



Team:
Dr. Hans Gasperl,
Dr. Helmut Zwander,
Ulrike Herzig,
Mag. Georg Jillich

Termin	Ort	Zeit
6. / 7. / 8. März 2020	Stift St. Georgen Schlossallee 6 9313 St. Georgen am Längsee, Ktn.	Freitag: 15:00^h - 20:30^h Samstag: 8:30^h - 20:00^h Sonntag: 8:30^h - 12:00^h

Inhalt – alle 5 Säulen des Kneipp-Programms

Die Seminarreihe beinhaltet eine Einführung in die **Kneippwendungen**, welche neben wichtigen theoretischen Kenntnissen auch einen Praxisteil mit Wassertreten, Armbad, Waschungen sowie Wickel und Auflagen und mit ihren vielfältigen Wirkungen enthält („Wassersäule“).

Die Säule **Ernährung** befasst sich mit den wichtigsten Nahrungsmittelgruppen und ihrer Bedeutung für die Gesundheit der Kinder. Danach wird unter anderem praktisch veranschaulicht, wie viel Fett bzw. Zucker in beliebten Lebensmitteln enthalten sind. Übergewicht ist ja leider in zunehmendem Maß auch für Schulkinder problematisch und sollte in die Elternarbeit mit einfließen. Bewegungsbeispiele nach Kneipp im Klassenzimmer sind Schwerpunkt der „**Bewegungssäule**“.

Der **Heilkräuter**-Teil beinhaltet eine allgemeine Einführung zu Heilpflanzen und deren Systematik sowie zu den wichtigsten Gruppen an Wirkstoffen und zeigt, welche Heilpflanzen gesammelt werden können. Anschließend folgt je nach Jahreszeit ein Praxisblock, z.B. eine Kräuterexkursion.

Der letzte Teil widmet sich der **Lebensordnung**. Der gesundheitsorientierte Lebensstil nach Kneipp folgt den biologischen Rhythmen und ist die beste Vorbeugung von Überbelastung, negativem Stress und Reizüberflutung, z.B. durch digitale Medien.

Die 5 Säulen des Kneipp-Programms wirken vernetzend und ganzheitlich regulierend.

Ziele/Ausblick:

Kneipp macht Schule ist für den Österreichischen Kneippbund nach wie vor eines der wichtigsten Zukunftsthemen und das Projekt befindet sich auch weiterhin auf Erfolgskurs. Jährlich besuchen viele Lehrer die Grundausbildung, immer mehr werden auf die Ausbildung aufmerksam. Die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen im Schulalltag zu fördern, wird immer wichtiger und

stellt eine große Herausforderung an die Lehrer dar. Übergewicht, Bewegungsmangel, Stress und Druck sind Themen, mit denen Lehrer tagtäglich konfrontiert werden. Kneipp kann hier sehr viel bieten und die Gesundheit der Schulkinder, vor allem die Entwicklung einer positiven Einstellung zur Gesundheit, nachhaltig fördern und verankern. Kleine Kneippwendungen und kurze Bewegungsspiele helfen, die Aufmerksamkeit der Kinder zu fokussieren. In vielen Unterrichtsfächern lassen sich Zusammenhänge mit Kneipp herstellen. Wesentlich für den Erfolg des Konzepts ist auch die Partizipation der Eltern. Wir bieten viel Information, Wissen und unterstützen Familien gerne bei allen Bemühungen um die Gesundheit ihrer Kinder.

Sonstiges:

Bitte zur jeweiligen Seminareinheit passend Badeanzug/Badehose, Bademantel, Handtuch, Badeschlappen, unbedingt Wollsocken, Jogginganzug, Turnschuhe und Regenbekleidung mitbringen. Das Seminar ist straff organisiert, da in kurzer Zeit bestmögliche Kenntnisse aus dem Fachgebiet Kneipp zur Umsetzung in der Schule und Eigenerfahrung vermittelt werden. Das Quartier inkl. Frühstück ist ggf. bitte immer selbst zu buchen und zu bezahlen.

Zielgruppe:

DirektorInnen und LehrerInnen von Volksschulen, Neuen Mittelschulen sowie höher bildenden Schulen, auch LehrerInnen von Sonder- bzw. Integrationsschulen profitieren sehr von dieser Seminarreihe. Interessierte Personen, die eine Kneipp-Zertifizierung ihrer Schule in Erwägung ziehen. Bei ausreichend vorhandenem Interesse gerne auch Funktionäre und Mitarbeiter der Kneipp-Aktiv-Clubs, Übungsleiter, Referenten, Lehrer.

Teilnehmerzahl: mind. 12, max. 20 Personen

Leistungen: Seminarteilnahme, Umfangreiche Seminarunterlagen, Kaffee in den Pausen

Gestehungskosten des Seminars „Kneipp macht Schule“:

Die unmittelbaren Gestehungskosten dieses 2-tägigen Seminars betragen pro TeilnehmerIn durchschnittlich € 427,-.

Teilnehmerbeitrag: € 427,-.

Anmeldung:

Österreichischer Kneippbund, Kunigundenweg 10, 8700 Leoben
 E-Mail: fortbildung@kneippbund.at
 Tel. 0664 88767709 oder (03842) 217 1812

Anmeldeschluss: 4 Wochen vor Termin

WUT UND GRENZEN

Fortbildung für KIGA & Schule



Referentin:

DLB Hannelore Berdev,

Dipl. Lebensberaterin, zertifizierte Elterntrainerin, zertifizierte Erwachsenenbildnerin, Suchtberaterin

Termin	Ort	Zeit
23. Nov. 2019	Hotel Brücklwirt Leobner Straße 90 8712 Niklasdorf, Stmk.	Samstag: 9:00h - 17:00h

Wut und Aggression sind Gefühle, die in unserer Gesellschaft negativ besetzt sind. Die Eltern/Betreuer/Pädagogen reagieren meist erschrocken bis hilflos. Dabei haben diese Gefühle eine wichtige Funktion, stellen sie doch ein natürliches Regulativ dar, das zur Persönlichkeitsentwicklung des Kindes beitragen kann. Grund für ungefilterte Gefühlsausbrüche können z.B. nicht erfüllte Bedürfnisse des Kindes sein. Auch wenn sich Kinder ungerecht behandelt oder überfordert fühlen, reagieren sie oft mit Wut. Einer zerstörerischen Aggression sollte man durch die Setzung von Grenzen Einhalt gebieten. Das Kind soll lernen, seine Wut richtig einzuschätzen, um ein Gespür für die eigenen Bedürfnisse und Grenzen zu entwickeln. Wut muss ernst und wichtig genommen werden. In jedem Alter des Kindes kann die Wut anders aussehen und wird auch anders zum Ausdruck gebracht. Gute Grenzen zu setzen und Wut gut bewältigen zu können gehören zusammen. Die richtige Deutung verschiedener Ausdrucksformen kindlicher Wut und der gute Umgang damit werden an diesem Seminartag besprochen.



Inhalte:

- Funktionen der Wut / Was dir die Wut sagen will
- Umgang mit Wut
- Langsame Steigerung der Frustrationstoleranz
- Bedürfnisse der Kinder
- Wie Gefühle gelernt und zum Ausdruck gebracht werden können
- Wirksame Basics für Eltern und Erziehungsbeauftragte
- Wirksame Kommunikation und Gesprächsführung
- Wut und Sucht / Grenzen und ihre Funktion
- Selbstwert und Selbstwirksamkeit als Schlüssel zum starken „ICH“
- Erziehung durch Beziehung
- Umgang mit Stress



Zielgruppe:

Kindergarten-PädagogInnen, LehrerInnen, KiGa-AssistentInnen und -betreuerInnen. Personen, die mit Kindern arbeiten. Bei Interesse am Thema gerne auch Funktionäre und MitarbeiterInnen der Kneipp-Aktiv-Clubs, Übungsleiter, Referenten. Sonstige an diesem Thema interessierten Menschen.

Teilnehmerzahl: mind. 12, max. 20 Personen

Leistungen: Seminarteilnahme, Skripten, Kaffee in den Pausen

Gestehungskosten des Fortbildungsseminars:

Die tatsächlichen Gestehungskosten (=Echtkosten) des Fortbildungsseminars betragen pro TeilnehmerIn durchschnittlich € 172,-.

Teilnehmerbeitrag für Seminar 23. November 2019:

Nicht-Mitglieder zahlen € 172,-. Mitglieder zahlen € 95,- (davon Selbstbehalt € 45,-, Restbetrag kann auch mit einem eventuell noch vorhandenen Ausbildungs-Scheck 2018/19 beglichen werden).

Anmeldung:

Österreichischer Kneippbund, Kunigundenweg 10, 8700 Leoben
E-Mail: fortbildung@kneippbund.at
Tel. 0664 88767709 oder (03842) 217 1812

Anmeldeschluss: 3 Wochen vor Termin

smoveyWALKING Guide

Ausbildung



Team:

Mario Hammer

smoveyMASTER-Trainer

und **Regina Engel**

smoveyMASTER-Trainerin

Termin	Ort	Zeit
20. Okt. 2019	Raum „Im Puls der Zeit“ Franz Josef Straße 11 8700 Leoben	Sonntag: 9:00h - 18:00h

Über smovey

smoveyVIBROSWING® ist ein innovatives Schwingringsystem, bestehend aus einem Spiralschlauch, vier Stahlkugeln und einem Griffsystem mit Dämpfungselementen. Durch die Schwungbewegung beginnen sich die beweglichen Stahlkugeln als freie Masse zu bewegen, sie stoßen pulsierend auf die Rillen und Spiralstege des Schlauches und erzeugen spürbare Vibrationen in der Handfläche.

Inhalt der smoveyWALKING-Guide Ausbildung

Eintägige Ausbildung (9 Stunden)

bei autorisierten smoveyWALKING-Guide-Instructors:

- Entstehung, Wirkungsweise und Handhabung des smovey werden genau erklärt.
- Methodik der smoveyWALK-Technik - richtiges Bergauf- und Bergabgehen wird trainiert
- Einbeziehen der Naturelemente (Baumstämme, Wald, Steine, ...)
- Partnerübungen, Gruppenübungen
- Tipps zum Start eigener Bewegungsgruppen

Nach der Ausbildung erhalten die TeilnehmerInnen ein Zertifikat der smoveyACADEMY. Damit erlangen sie die Berechtigung, smoveyWALKS und smoveyEINFÜHRUNGSKURSE (Outdoor) mit Einzelpersonen und Gruppen durchzuführen.



Spezielle Übungen mit den smoveys können beim smoveyWALK bestens integriert werden, sodass es zu einem vollständigen smoveyWORKOUT wird. Der entspannende Abschluss einer Einheit durch das sanfte Abrollen am Körper lässt die wohltuende Wirkung der Vibrationen noch einmal so richtig zur Geltung kommen.

Zielgruppe:

Übungsleiter, Referenten, Trainer, KindergartenpädagogInnen, LehrerInnen. Funktionäre / Mitarbeiter der Kneipp-Aktiv-Clubs und alle an Kneipp und der Kneippbewegung interessierten Menschen.

Teilnehmerzahl: mind. 10, max. 30 Personen

Leistungen: Seminarteilnahme, Zertifikat der smoveyACADEMY

Teilnehmerbeitrag: € 189,- pro Person.

Anmeldung online auf der smoveyHOMEPAGE:

<https://www.smovey.com/ausbildung/grundausbildung/smovey-walking-guide/>

(Bitte im Feld „Ihre Nachricht“ das Wort KNEIPP eintragen. Danke.)

Oder Anmeldung über den Kneippbund:

Österreichischer Kneippbund, Kunigundenweg 10, 8700 Leoben

E-Mail: fortbildung@kneippbund.at

Tel. 0664 88767709 oder (03842) 217 1812

Anmeldeschluss: 1 Woche vor Termin

Bald erhältlich: Die KNEIPP-smoveys



Eigene KNEIPP-smoveys standen schon länger auf unserer Wunschliste. Als Farbe hätten wir gerne das klassische Kneipp-Blau aus unserem Logo gehabt. Das war seitens des Herstellers leider nicht möglich.

Geworden ist es nun die Farbe der „Welle“ in unserem Logo, die sich irgendwo zwischen mint und türkis einreicht (siehe Foto links).

Erhältlich werden die neuen KNEIPP-smoveys ab Anfang Oktober sein. Näheres lesen Sie in der Oktober-Ausgabe von „Kneipp bewegt“.