

Gesundheit Wellness



Gesundheit Wellness

Für das Produktmanagement verantwortlich:



Kevin Gubert-Kohler

T +43 5572 3894-530

E gubert-kohler.kevin@vlbg.wifi.at



Mag. Barbara Zraunig, MAS

T +43 5572 3894-460

E zraunig.barbara@vlbg.wifi.at

Ihre Ansprechperson für persönliche Beratung,
allgemeine Informationen, Buchungen und Förderungen
entnehmen Sie der jeweiligen Kursbeschreibung.

Gesundheit / Wellness

MAB Ordinationsassistentz	368
PranaVita®	368
Energetik	370
Massage	369
Vorbereitungskurse Kosmetik	370
Diätküche	371
Bäderpersonal	372
Achtsamkeits- und Meditationslehrer:in	373

Stichwortverzeichnis

Seite	391
-------------	-----



Weil sich
Krankenhäuser
nicht wie **Generika**
gleichen.

#meinjob #fürsleben

Vorarlberg sucht Pflegefachkräfte und bietet mehr als das Übliche.

In den Vorarlberger Landeskrankenhäusern erwarten Sie als Pflegefachkraft beste Arbeitsbedingungen. Informieren Sie sich jetzt über offene Stellen, Karrieremöglichkeiten, flexible Arbeitszeitmodelle und wo wir sonst noch mehr als das Übliche bieten.

 **VORARLBERGER
LANDESKRANKENHÄUSER**


meinjobfuerleben.at


Symbol-Legende:

-  Kostenlose Info-Veranstaltung
Weitere Infos anfordern
-  Wichtiger Hinweis
Abschluss / Anerkennung
-  Ergänzende Kurse
-  Förderung
-  Online lernen
-  Akademische Ausbildungen

Gesundheit / Wellness

Lehrgänge mit anerkannten Abschlüssen

Lehrgang	Starttermin	Semester	TE	S.
MAB Ordinationsassistentz	auf Anfrage	■ ■	650	368
Elektrotherapie	auf Anfrage	■	80	370
Basismobilisation	H / 2023	■	80	370
Medizinische Masseur:in	auf Anfrage	■ ■	1800	369
Badewart:in für Großbecken	F / 2024	■	36	372
Saunawart:in	F / 2024	■	24	372
Achtsamkeits- und Meditationslehrer:in	F / 2024	■	160	 373

F/H = Frühling/Herbst, TE = Trainingseinheiten,  = Kostenlose Info-Veranstaltung, S. = Seite



Kostenlose Info-Veranstaltung

Gehen Sie auf Nummer sicher und gewinnen Sie einen persönlichen Eindruck von der Ausbildung, die für Sie in Frage kommt.



Förderung

Viele Kurse und Ausbildungen werden finanziell gefördert. Einen Überblick über alle Ihre Vorteile erhalten Sie auf den Seiten 14 bis 17.

MAB Ordinationsassistentenz

Die anerkannte Ausbildung

Die Ordinationsassistentenz umfasst die Assistenz bei medizinischen Maßnahmen in ärztlichen Ordinationen, ärztlichen Gruppenpraxen, selbständigen Ambulatorien und Sanitätsbehörden nach ärztlicher Anordnung und Aufsicht. Nach Maßgabe der ärztlichen Anordnung kann die Aufsicht durch einen/eine Angehörige/n des gehobenen Dienstes für Gesundheits- und Krankenpflege erfolgen oder der/die Angehörige des gehobenen Dienstes für Gesundheits- und Krankenpflege die angeordnete Tätigkeit im Einzelfall an Angehörige der Ordinationsassistentenz weiterdelegieren und die Aufsicht über deren Durchführung wahrnehmen.

Inhalt

Der Lehrplan richtet sich nach der gesetzlichen Ausbildungsverordnung. Der Gesamtumfang der Ausbildung beträgt 650 Stunden, wobei circa die Hälfte als Praktikum zu absolvieren ist.

Trainer:innen

Traininerteam Hermes Austria

Trainingseinheiten: 650

Beitrag:

MAB Basiskurs € 1.480,-
MAB Aufbaukurs € 2.440,-
Gesamt € 3.920,-

Ort: WIFI Dornbirn

Start: 15.1.2025

Mi + Fr 18:00 - 22:00 Uhr

Persönliche Beratung

Gamze Kilic
05572/3894-536
kilic.gamze@vlbg.wifi.at

Info-Abend PranaVita®

NEU

Erlernen sie die PranaVita® Grundtechniken zur Vitalisierung und Harmonisierung des menschlichen Körpers. Diese Techniken sind einerseits ideal zur Prävention, Gesunderhaltung und Energiesteigerung.

Bei Störungen in den Energien und den damit verbundenen körperlichen Unausgewogenheiten wird andererseits die natürliche Intelligenz des Körpers verstärkt aktiviert. Dadurch stellen sich Balance und Ausgeglichenheit in den Körpersystemen wieder ein.

Unterrichtet werden die grundlegenden Prinzipien der Lebensenergie, deren Beziehung zum Atem, den menschlichen Körpern und Auren und deren Energiezentren.

Inhalt

- Körper und Auren und deren Wahrnehmung
- Erfühlen der Lebensenergie
- Die Chakras
- Reinigen und Vitalisieren des Energiekörpers
- Energetische Selbst-Heilung und Anwendung der Techniken bei anderen Menschen
- Selbstermächtigung, Ethik und Bewusstsein
- Atemtechniken, Körperübungen und Schutz

Trainerin

Andrea Braun, BA Msc.

Trainingseinheiten: 2

Beitrag: Kostenlos

Ort: WIFI Hohenems

20.9.2024

Fr 18:00 - 19:00 Uhr
Kursnummer: 76605.01

PranaVita® Level 1

NEU

In diesem 2-Tages-Seminar erlernen sie die PranaVita® Grundtechniken zur Vitalisierung und Harmonisierung des menschlichen Körpers. Diese Techniken sind einerseits ideal zur Prävention, Gesunderhaltung und Energiesteigerung.

Bei Störungen in den Energien und den damit verbundenen körperlichen Unausgewogenheiten wird andererseits die natürliche Intelligenz des Körpers verstärkt aktiviert. Dadurch stellen sich Balance und Ausgeglichenheit in den Körpersystemen wieder ein.

Unterrichtet werden die grundlegenden Prinzipien der Lebensenergie, deren Beziehung zum Atem, den menschlichen Körpern und Auren und deren Energiezentren.

Inhalt

- Körper und Auren und deren Wahrnehmung
- Erfühlen der Lebensenergie
- Die Chakras
- Reinigen und Vitalisieren des Energiekörpers
- Energetische Selbstheilung und Anwendung der Techniken bei anderen Menschen
- Selbstermächtigung, Ethik und Bewusstsein
- Atemtechniken, Körperübungen und Schutz

Trainerin

Andrea Braun, BA Msc.

Trainingseinheiten: 16

Beitrag: € 330,-

Ort: WIFI Hohenems

4. + 5.10.2024

Fr 13:00 - 21:00 Uhr
Sa 9:00 - 17:00 Uhr
Kursnummer: 76600.01

Persönliche Beratung

Gamze Kilic
05572/3894-536
kilic.gamze@vlbg.wifi.at





Alle Intensiv-Seminare dienen dem Vertiefen des Gelernten und bieten viel Platz für Neues!

Viele praktische Übungen zum Wahrnehmen (sehen und fühlen) der bioplasmatischen Energie; mehr über „Namaste“ und die Pranaröhre, Aufbau von PranaVita®-Anwendungen und vieles mehr!

Trainerin

Andrea Braun, BA Msc.

Trainingseinheiten: 8

Beitrag: € 150,-

Ort: WIFI Hohenems

18.10.2024

Fr 13:00 - 21:00 Uhr

Kursnummer: 76601.01

Persönliche Beratung

Gamze Kilic

05572/3894-536

kilic.gamze@vlbg.wifi.at

Medizinische:r Masseur:in

Massageausbildung nach dem Medizinischen Masseur- und Heilmasseurgesetz (MMHmG, BGBl. I Nr. 169/2002) und der Medizinischen Masseur und Heilmasseur-Ausbildungsverordnung (MMHM AV, BGBl. VO 250/2003).

Die Ausbildung zum/zur Medizinischen Masseur:in umfasst eine theoretische Ausbildung einschließlich praktischer Übungen ohne Patientenkontakt von insgesamt 815 Stunden sowie eine praktische Ausbildung mit Patientenkontakt im Ausmaß von 875 Stunden.

Die Ausbildung beinhaltet zudem die Spezialqualifikationsausbildung „Elektrotherapie“, d.h. zusätzlich noch ein theoretisches Ausmaß von 80 Stunden sowie ein Pflichtpraktikum im Ausmaß von 60 Stunden.

Sie erwerben eine Berufsqualifikation, die Sie befähigt am kranken Menschen zu arbeiten. Nach positiv abgeschlossener Ausbildung sind Sie berechtigt, die Berufsbezeichnung

„Medizinische:r Masseur:in“ zu führen und dürfen nach ärztlicher Anordnung unter Anleitung und Aufsicht eines/einer Arztes/Ärztin oder von Angehörigen des physiotherapeutischen Dienstes im Dienstverhältnis arbeiten. Die Ausbildung zum/zur Medizinischen Masseur:in dient auch als Grundlage für die Weiterbildung und Aufschulung zum/zur Heilmasseur:in.

Voraussetzungen

- Mindestalter 17 Jahre
- Ärztliches Attest über die gesundheitliche Eignung
- Strafregisterbescheinigung (nicht älter als 3 Monate)

Modul A

- Anatomie und Physiologie
- Hygiene
- Erste Hilfe und Verbandstechnik
- Pathologie
- Thermo-therapie, Ultraschalltherapie, Packungsanwendung
- Massagetechniken zu Heilzwecken

Modul B

- Sanitäts- Arbeits- und Sozialversicherungsrecht
- Berufe und Einrichtungen des Gesundheitswesens
- Dokumentation
- Pathologie
- Grundlagen der Kommunikation
- Massagetechniken zu Heilzwecken einschließlich vertiefender spezieller Anatomie und Pathologie
- Elektrotherapie

Im Anschluss an die theoretische Ausbildung findet das Pflichtpraktikum im Rahmen von 875 Lehreinheiten sowie 60 Lehreinheiten für die Elektrotherapie statt. Der Praktikumsplatz wird vom WIFI organisiert.

Prüfung: Kommissionelle Abschlussprüfung

Voraussetzung für die Prüfung:

- 90%ige Anwesenheit
- Positiv beurteilte Einzelprüfungen
- Positiv beurteiltes Praktikum

Ärztliche Leitung

Dr. Thomas Bochdansky

Trainingseinheiten: 1830 (inkl. 935 TE Praktikum)

Beitrag:

8.900,- inklusive Bücher und Skripten sowie Prüfungsgebühr (komm. Prüfung)

Wiederholungsprüfung 90,-

Ort: WIFI Hohenems

Infoabend:

6.6.2024

Do 18:00 - 21:00 Uhr

Kursnummer: 76511.01

Start: 29.9.2024

Do 18:00 - 21:30 Uhr

Fr 13:00 - 22:00 Uhr

Sa 8:00 - 17:00 Uhr

Termine laut Stundenplan

Kursnummer: 76610.01

Persönliche Beratung

Susanne Koller

05572/3894-689

koller.susanne@vlbg.wifi.at

Spezialqualifikation Elektrotherapie

Elektrotherapie bezeichnet die therapeutische Anwendung von Strom - und wird mittlerweile immer selbstverständlicher zum Berufsbild der Medizinischen Masseurinnen und Masseur sowie Heilmasseurinnen und Heilmasseur dazugerechnet.

Zielgruppe

- Medizinische Masseur:innen
- Heilmasseur:innen
- Physiotherapeut:innen

Inhalt

- Spezielle Anatomie und Pathologie (10 Einheiten)
- Analgesie, Hyperämie, Muskelaktionen, Elektrolyse, Nervenbahnen und Muskeltonus
- Indikationen und Kontraindikationen bei Krankheiten des Bewegungsapparates, Durchblutungsstörungen, Krankheiten des Nervensystems und der inneren Organe

Physiologische und pathologische Reaktionen oder Gewebe, insbesondere der Haut auf Durchführung von Elektrotherapie

Grundlagen der Elektrotherapie einschließlich Physik und Anlagetechniken (70 Einheiten)

- Grundbegriffe der Elektrizitätslehre
- Stromformen (Niederfrequenz, Mittelfrequenz, Hochfrequenz) mit ihren therapeutischen Anwendungen

- Physikalische und physiologische Grundlagen der Elektrotherapie
- Elektrotherapeutische Anwendungen
- Praktische Ausbildung (60 Einheiten)
- Elektrotherapeutische Anwendungen

! Prüfung und Urkunde

Nach positiver Absolvierung der kommissionellen Abschlussprüfung erlangt man die Berechtigung zur berufsmäßigen Durchführung der Spezialqualifikation Elektrotherapie. Medizinische Masseur:innen und Heilmasseur:innen dürfen nach ihrer Berufsbezeichnung in Klammer die Zusatzbezeichnung „Elektrotherapie“ anfügen.

Trainer

Dr. Thomas Bochdanský

Trainingseinheiten: 80 Theorie + 60 Praktikum

Termin nach Bedarf

Bitte lassen Sie sich auf unsere Interessentenliste setzen.

Persönliche Beratung

Susanne Koller
05572/3894-689
koller.susanne@vlbg.wifi.at

Spezialqualifikation Basismobilisation

NEU

Die Spezialqualifikation „Basismobilisation“ unterstützt Patient:innen bei der Verbesserung der Mobilität und im sicheren Umgang mit Gehhilfen. Es werden Kenntnisse über physiologische Bewegungsabläufe, Lagewechsel, Transfer- und Mobilisationshilfen vermittelt.

Die theoretische Ausbildung umfasst 40 Unterrichtsstunden, die praktische Ausbildung umfasst 40 Stunden Pflichtpraktika an Patient:innen.

Zielgruppe

- Medizinische Masseur:innen
- Heilmasseur:innen
- Physiotherapeut:innen

Inhalt

- Einführung in die Rehabilitation
- Physiologische Körperhaltung und Bewegungsmuster
- Theoretische Grundlagen und praktische Umsetzung von Lagerung, Transfer, Einsatz von Gehhilfen sowie Gehtraining

Nach positiver Absolvierung der kommissionellen Abschlussprüfung erlangt man die Berechtigung zur berufsmäßigen Durchführung der Spezialqualifikation Basismobilisation. Medizinische Masseur:innen und Heilmasseur:innen dürfen nach ihrer Berufsbezeichnung in Klammer die Zusatzbezeichnung „Basismobilisation“ anfügen.

Trainingseinheiten: 40 Theorie + 40 Praktikum

Ort: WIFI Hohenems + Praktikumsstelle

Termin nach Bedarf

Bitte lassen Sie sich auf unsere Interessentenliste setzen.

Persönliche Beratung

Susanne Koller
05572/3894-689
koller.susanne@vlbg.wifi.at

Vorbereitung auf die Befähigungsprüfung Kosmetik

NEU

Sie werden gezielt auf Schwerpunkte des Modul 1 der Befähigungsprüfung vorbereitet

Zielgruppe

Personen, die an einer fundierten Vorbereitung auf die Befähigungsprüfung interessiert sind

Voraussetzungen

Abgeschlossene Lehre oder Grundausbildung in der Kosmetik

Hinweis

Dieser Lehrgang dient der prüfungsgerechten Aufbereitung und Wiederholung spezieller Punkte des Prüfungsstoffes und ist nicht geeignet fehlendes Grundwissen zu vermitteln.

Inhalt

- Lymphdrainage (Gesicht, Hals, Dekolleté)
- Anwendung der Thermomodelage
- Schlankheits-/Gesichtsbehandlung (Bandagetechnik) einschließlich Kundenberatung
- Dekorative Kosmetik (Auflegen eine Tages-, Abends-, intensives Event Make-up inklusive Techniken beim Anbringen von Wimpern)

Trainingseinheiten: 24

Beitrag: € 1.300,-

Ort: WIFI Hohenems

24. - 26.2.2025

Mo - Mi 8:30 - 17:30 Uhr
Kursnummer: 49701.01

Persönliche Beratung

Gamze Kilic
05572/3894-536
kilic.gamze@vlbg.wifi.at

Vorbereitungskurs Befähigungsprüfung Fußpflege

NEU

Zielgruppe

Personen, die an einer fundierten Vorbereitung auf die Befähigungsprüfung interessiert sind

Voraussetzungen

Abgeschlossene Lehre oder Grundausbildung in der Fußpflege

Hinweis

Dieser Lehrgang dient der prüfungsgerechten Aufbereitung und Wiederholung spezieller Punkte des Prüfungsstoffes und ist nicht geeignet fehlendes Grundwissen zu vermitteln.

Inhalt

- Durchführen einer Nagelprothetik
- Anfertigen einer Orthese
- Individuelles Anlegen von Verbänden (Okklusiv-, Druck-, Salbenverband, ...)
- Einführung in das 3TO-Spangensystem (Anpassung der Spange, Versiegeln, Spezialfälle)
- Theorie und anfertigen einer BS-Spange

Beitrag: € 990,-

Ort: WIFI Hohenems

Persönliche Beratung

Gamze Kilic
05572/3894-536
kilic.gamze@vlbg.wifi.at

LAP Vorbereitungskurs Fitnessbetreuer:in

NEU

Eine erfolgreiche Kundenbetreuung ist für Fitnessbetreuer:innen von entscheidender Bedeutung.

Zielgruppe

- Lehrlinge im letzten Lehrjahr

Inhalt

Anatomie und Physiologie: Ein tiefes Verständnis der menschlichen Anatomie und Physiologie ist für Fitnessbetreuerinnen und -betreuer unerlässlich, um die Bedürfnisse und Fähigkeiten ihrer Kund:innen zu verstehen und entsprechende Trainingspläne zu erstellen.

Trainingsprinzipien

Fitnessbetreuer:innen sollten die grundlegenden Konzepte des Krafttrainings, Konditionstrainings und Flexibilitätstrainings verstehen und in der Lage sein, individuelle Trainingspläne für ihre Kund:innen zu erstellen.

Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung ist für eine erfolgreiche Fitness unerlässlich. Fitnessbetreuer:innen sollten ihre Kund:innen beraten können im Bezug auf Ernährungsstrategien, um die gesteckten Ziele bestmöglich zu erreichen

Kundenbetreuung

Eine gute Kundenkommunikation und Betreuung ist wichtig, um das Vertrauen der Kunden zu gewinnen und langfristige Beziehungen aufzubauen. Fitnessbetreuer:innen sollten in der Lage sein auf die Bedürfnisse ihrer Kund:innen einzugehen und ins Training einzuweisen.

Verkauf

Um erfolgreich als Fitnessbetreuer:innen zu arbeiten, sollten sie in der Lage sein, ihre Dienstleistungen zu verkaufen und Kund:innen zu gewinnen. Dies erfordert Verkaufstechnik und Verkaufspsychologie.

Trainer

Martin Kutzer

Trainingseinheiten: 32

Beitrag: € 470,-

Ort: Magic Fit Dornbirn

1. - 9.8.2024

Do + Fr 8:00 - 17:00 Uhr
Kursnummer: 49600.01

Persönliche Beratung

Gamze Kilic
05572/3894-536
kilic.gamze@vlbg.wifi.at

Diätetisch geschulte:r Koch/Köchin

Dem Koch fällt heute eine sehr verantwortungsvolle Aufgabe zu. Um das Speisenangebot auch für Ernährungsbewusste und Diätbedürftige kreativ und phantasievoll zu gestalten benötigt der Koch Spezialwissen. Das WIFI Vorarlberg bietet deshalb die Ausbildung zum „Diätetisch geschulten Koch“ an.

Zielgruppe

Köch:innen aus der Gastronomie, Hotellerie und Gemeinschaftsverpflegung (Wellnesshotels, Kuranstalten, Krankenhäuser, Seniorenheime etc.)

Voraussetzungen

Lehrabschluss Koch/Köchin + mindestens 2-jährige nachfolgende Berufspraxis oder eine 5-jährige einschlägige Praxis ohne Lehrabschluss.

Ziel

Sie erhalten eine hochstehende Fachausbildung in den Bereichen Ernährung und Diätetik.

Inhalt

- Diätetik
- Ernährungslehre + Lebensmittelkunde
- Anatomie & Physiologie
- Nährstoffberechnung
- Lebensmittelchemie
- Hygiene
- Küchentechnisches Praktikum
- Exkursion

Trainingseinheiten: 110

Beitrag: € 2.299,- inkl. Materialkosten und Prüfungsgebühr

Ort: WIFI Hohenems

17.1. - 1.3.2025

Fr + Sa 8:00 - 17:00 Uhr
Termine laut Stundenplan
Kursnummer: 77730.01

Prüfung

12. + 18.4.2025

Persönliche Beratung

Susanne Koller
05572/3894-689
koller.susanne@vlbg.wifi.at



Auffrischkurs für Diätköchinnen und -köche

NEU

Die Teilnehmenden sind mit der Diätetik vertraut und können sie jeden Tag umsetzen. Nun können sie ihre Kenntnisse erneuern und erweitern.

Voraussetzungen

- Diätetisch geschulte Köche und Köchinnen
- Diplom Diätköche und Diätköchinnen

Inhalt

Aktualisierung der Diätetik auf Basis des neuen Leitfadens Ernährungstherapie in Klinik und Praxis (LEKuP)

- diverse Krankheitsbilder
- diverse Kostformen

Trainer

Oliver Schlatter, Diätologe

Trainingseinheiten: 28

Beitrag: € 580,-

Ort: WIFI Hohenems

8. - 16.11.2024

Fr + Sa 8:00 - 16:00 Uhr
Termine laut Stundenplan
Kursnummer: 77630.01

Persönliche Beratung

Susanne Koller
05572/3894-689
koller.susanne@vlbg.wifi.at

9

Gesundheit / Wellness

Badewart:in für Großbecken

Sie sind für die Badeaufsicht und die Betriebsführung der Badeanlage mit Beckenbädern mit Großbecken und einer eventuell angeschlossenen Sauna unter Berücksichtigung der technischen, ökonomischen, hygienischen und sicherheitsrelevanten Aspekte zuständig.

Voraussetzungen

18 Jahre, Helferschein, Erste-Hilfe-Kurs, 80% Anwesenheit

Ziel

Ausbildung zum/zur Badewart:in für Großbecken laut ÖNORM S 1150

Inhalt

Grundlagen:

- Bäderhygiene
- Hygienische Betriebsführung
- Nutzungssicherheit
- Badeanlagen
- Wasseraufbereitung
- Technische Grundlagen von Sauna- und Wellness-einrichtungen
- Vertiefung:
- Bäderhygiene
- Wasseraufbereitung

Weiters werden Sicherheitstechnik und Eigenschaften von Wasser unterrichtet.

Prüfung

Die Prüfung erfolgt in schriftlicher Form und umfasst alle Lehrfächer.

Trainingseinheiten: 36

Beitrag: 735,- inklusive Prüfungsgebühr

Ort: WIFI Hohenems

10. - 18.3.2025

Mo - Do 8:00 - 17:00 Uhr,
Termine laut Stundenplan

Prüfung: Do 27.3.2025

Kursnummer: 75720.01

Persönliche Beratung

Susanne Koller
05572/3894-689
koller.susanne@vlbg.wifi.at

Saunawart:in

mit Kundenbetreuung

Sie sind für die Betriebsführung der Saunanlage unter Berücksichtigung der technischen, ökonomischen, hygienischen und sicherheitsrelevanten Aspekte zuständig.

Voraussetzungen

18 Jahre, Erste-Hilfe-Kurs, 80% Anwesenheit

Ziel

Ausbildung zum/zur Saunawart:in laut ÖNORM S 1150

Trainingseinheiten: 24

Beitrag: 545,- inklusive Prüfungsgebühr

Ort: WIFI Hohenems

10. - 18.3.2025

Mo - Do 8:00 - 17:00 Uhr,
Termine laut Stundenplan

Prüfung: Do 27.3.2025

Kursnummer: 75721.01

Persönliche Beratung

Susanne Koller
05572/3894-689
koller.susanne@vlbg.wifi.at

Achtsamkeitstraining - Impuls- und Orientierungstag

NEU

Dieser Tag in St. Arbogast ist zur Orientierung für die kommende Ausbildung Achtsamkeits- und Meditationslehrer:in im Frühjahr 2025 gedacht. Er kann durchaus auch als eigenständiger Impuls- und Übungstag für den inneren Weg besucht werden.

Es werden Einführungen in folgende drei Meditationsformen stattfinden:

- Das aufrechte, stille Sitzen gilt in verschiedenen spirituellen Traditionen als klassische und grundlegende Form der Meditation. Meditation kann als ein sich Konzentrieren auf die innere Erfahrungswelt, als ein Ankommen bei sich selbst und als ein Gewahrsein des gegenwärtigen Augenblicks beschrieben werden.
- Bei der Bewegungs- und Ausdrucksmeditation liegt der Fokus darauf, körperliche Verspannungen, festgehaltene Energien und emotionale Blockaden wieder ins Fließen kommen zu lassen, um die Beziehung zu sich selbst, die eigene Lebendigkeit und das Wohlbefinden zu fördern. Die Fähigkeit sich immer wieder zu entspannen ist eine wichtige Basis für die körperliche und psychische Gesundheit.

▪ In der Atemarbeit wird der Zusammenhang zwischen reduzierter Atmung und zurückgehaltener Lebensfreude schnell deutlich. Die Wahrnehmung des Atems ist sowohl bei Übungen in der Meditation als auch in der Achtsamkeit ein wichtiger Anker.

▪ Durch die Achtung vor dem Leben, in der Hinwendung zu sich selbst und mit dem Eintauchen in die Stille kann ein Raum für persönliche Prozesse entstehen, die das Bewusstsein für unser Menschsein verfeinern und erweitern.

▪ Neben den Inputs und den Übungen wird auch Zeit für Fragen, für die Reflexion der Erfahrungen und für den Bezug zum Lebensalltag sein.

Mitzubringen:

Bequeme Kleidung

Voraussetzungen

- Mindestalter 18 Jahre
- Neugier und Bereitschaft, der eigenen Innenwelt zu begegnen

Trainer

Max Straub
Dipl.-Soz. päd. (FH), Studium der Philosophie, Ausbildung zum Heilpraktiker (HP), Ausbildung in Bioenergetik (ZIST) und Themenzentrierter Interaktion (TZI-Dipl.), Council Guide Training (CGT, Ehama-Institute New Mexiko), längere Aufenthalte in buddhistischen, hinduistischen und christlichen Klöstern, iam-Meditationslehrer bei Mata Amritanandamayi, seit 1988 eigene Naturheilpraxis für Körperpsychotherapie und Meditation, tätig in psychosomatischen Privatkliniken, Supervisionstätigkeit

Trainingseinheiten: 8

Beitrag: € 95,-

Ort: St. Arbogast, Götzis

26.9.2024

Do 9:30 - 18:30 Uhr
Kursnummer: 11620.01

Persönliche Beratung

Sylvia Schulze
05572/3894-461
schulze.sylvia@vlbg.wifi.at

Achtsamkeits- und Meditationslehrer:in

Persönlichkeitsentwicklung und berufliche Qualifikation - mit Diplom



Der Fokus dieser Fachausbildung liegt in der persönlichen Bewusstseinsentwicklung und in der Reflexion der eigenen Erfahrungen als Basis für eine professionelle Arbeit. Damit wird die Befähigung angestrebt, sich selbst, Einzelpersonen und Gruppen zum Thema Achtsamkeit und Meditation zu begleiten.

Als Menschen haben wir das Potential, uns auf ein Leben in Freiheit, Liebe und Wahrheit auszurichten. Diese Grundeinstellung braucht bewusste Entscheidungen und fortlaufende Bemühungen, in die unser Körper, unsere Gedanken, unsere Gefühle und unser Wille mit einbezogen werden. Dabei kommen wir etwas Einzigartigem immer näher - uns selbst.

Wir lernen, uns vornehmlich nach innen zu lauschen und uns auf das Hier und Jetzt einzulassen. Dies bedeutet im Augenblick wach zu sein und das Leben als ein Geschenk zu achten.

In diesem Prozess der Selbsterkenntnis begleiten uns sowohl bewährte Meditationsformen aus den christlichen, hinduistischen und buddhistischen Traditionen als auch Erfahrungen und Erkenntnisse aus der heutigen Zeit.

In der Stille entstehen Räume für heilsame Selbstbewusstseinsprozesse. Daher ist das Sitzen in Stille eine wesentliche Grundlage für Meditation und Achtsamkeit.

Inhalt

- Voraussetzungen für den Beginn einer Meditations- und Achtsamkeitspraxis
- Angewandte Meditationspraxis
- Fokus auf die Achtsamkeit im Alltag
- Ganzheitliche Betrachtung von Körper, Gefühlen, Verstand und Willen

- Theoretische Modelle als Landkarten zur Orientierung für das innere Erleben
- Differenzierung von Wahrnehmung, Interpretation und Reaktion
- Die Polarität im menschlichen Leben als ein Ausdruck des Göttlichen
- Erkennen und Anerkennen der Licht- und Schattenseiten im eigenen Leben
- Ein vernünftiger Umgang mit der Natur als ein Schritt zur Versöhnung mit sich selbst
- Das geduldige und ungestörte Verweilen in den eigenen Fragen
- Stille und Präsenz als eine gute Grundlage für Bewusstseinsentwicklung
- Die Atmung - ein Weg von einem unbewussten zu einem bewussten Geschehen
- Offener Raum in der Gruppe für auftauchende Themen und Begegnungen
- Ein respektvoller Erfahrungsaustausch und ein ehrliches Feedback in der Gruppe
- Planen, Gestalten und Durchführen einer eigenen Meditations- oder Achtsamkeitseinheit

Zielgruppe

- Alle, die Meditation für sich entdecken oder vertiefen möchten
- Alle, die Achtsamkeit in ihrem Leben praktizieren möchten
- Alle, die in ihrem beruflichen Umfeld Meditation und Achtsamkeit konkret anwenden wollen
- Alle, die ihr berufliches und privates Leben mit Meditation erweitern und bereichern möchten

Voraussetzungen

- Mindestalter 18 Jahre
- Interesse an einer individuellen, meditativen Praxis zu Hause oder in der Natur
- Zeit, um sich mit den Seminarinhalten auch zwischen den einzelnen Modulen auseinander zu setzen und mit den Prozessen im Kurs in Beziehung zu sein
- Neugier und Bereitschaft, der eigenen Innenwelt zu begegnen

Abschluss

Um ein WIFI-Diplom zu erhalten, braucht es die eigenständige Vorbereitung und Durchführung einer Seminareinheit im Bereich der Meditation oder Achtsamkeit mit anschließender Supervision in der Gruppe.

Trainer

Max Straub

Mitzubringen

Bequeme Kleidung

Trainingseinheiten: 160

Beitrag: € 2.850,-

Ort: St. Arbogast, Götzis

Start: 3.4.2025

Termine laut Stundenplan
Kursnummer: 11721.01

Achtsamkeitstraining Impuls- und Orientierungstag

Besuchen Sie das Achtsamkeitstraining, den Impuls- und Orientierungstag mit Max Straub.

Persönliche Beratung

Sylvia Schulze
05572/3894-461
schulze.sylvia@vlbg.wifi.at



Die Kraft der aufrechten Körperhaltung



9

Gesundheit / Wellness

Warum treten häufige Muskel- und Gelenksbeschwerden einseitig auf? Könnte eine Fehlhaltung des Körpers nicht nur dafür, sondern auch für andere einseitige Organ- und Funktionsschwächen verantwortlich sein?

Inhalt

Vortrag und Workshop zu:

- Körperlesen durch sehen, fühlen und erkennen
- Die faszinierende Kraft der aufrechten Körperhaltung
- Prävention

Der Vortrag / Workshop stellt keine medizinische/ärztliche Diagnose, Behandlung oder Beratung dar.

Referent

Susil Kannangara
Autor des Buches "Ayurveda und Körperlesen" - Gesundheit und Kraft der aufrechten Haltung

Trainingseinheiten: 4

Beitrag: € 140,-

Ort: WIFI Hohenems

7.11.2024

Do 13:00 - 17:00 Uhr
Kursnummer: 76620.01

Persönliche Beratung

Susanne Koller
05572/3894-689
koller.susanne@vlbg.wifi.at

Körper und Geist

Wie die Psyche auf den Body wirkt

Psychosomatische Erkrankungen sind in aller Munde und auch die klassische Medizin erkennt mehr und mehr den Geist als Ursache für viele körperlichen Beschwerden.

- Was ist dran am Thema Psychosomatik?
- Wie wirkt die Psyche auf den Body?
- Was kann ich tun, um einen positiven Einfluss auf meinen Körper zu haben?
- Antworten auf diese Fragen gibt der Vortrag - auf gewohnt humorvoller und unterhaltender Art.

Inhalt

- Psyche und Immunsystem
- Psyche und Alter
- Psyche und Körperkraft
- Psyche und Aussehen/Figur
- Veränderung der psychischen Ursachen

Referent

Clemens Maria Mohr
Diplom-Sportwissenschaftler
und Persönlichkeitstrainer

Trainingseinheiten: 2

Beitrag: € 45,-

Ort: WIFI Hohenems

3.4.2025

Do 18:00 - 20:00 Uhr
Kursnummer: 76702.01

Persönliche Beratung

Gamze Kilic
05572/3894-536
kilic.gamze@vlbg.wifi.at

Mental stark wie Profi-Sportler:innen



Wer kennt nicht die so genannten „Trainingsweltmeister“, die im Training alles können, aber im Wettkampf allzu oft versagen. Der Grund: Stress und der Leistungsdruck machen ein Ausschöpfen der Potenziale unmöglich. Beides sind aber mentale Faktoren, die bei entsprechendem Training den Erfolg möglich machen.

Aber man muss keine Leistungssportler:in sein, um von den Möglichkeiten, die mentales Training bietet, profitieren zu können. Auch im Beruf spielt der Kopf eine entscheidende Rolle.

Hierzu gehören zum Beispiel:

- mit mehr Energie und Freude durch den Tag gehen
- eine positive Einstellung auch in schwierigen Zeiten finden und halten
- stark und gut drauf auch im Umgang mit schwierigen Menschen
- Stress reduzieren und vermeiden

Referent

Clemens Maria Mohr
Diplom-Sportwissenschaftler
und Mentaltrainer

Trainingseinheiten: 2

Beitrag: € 45,-

Ort: WIFI Hohenems

14.11.2024

Do 18:00 - 20:00 Uhr
Kursnummer: 76602.01

Persönliche Beratung

Gamze Kilic
05572/3894-536
kilic.gamze@vlbg.wifi.at

Firmen-Intern-Training (FIT)

Mit dem WIFI Vorarlberg als Partner bekommen Sie firmeninterne Personalentwicklung aus einer Hand. Wir bieten Seminare, Workshops, Coaching und Vorträge zu nahezu jedem Thema. Die Inhalte werden exakt auf die Bedürfnisse Ihres Unternehmens zugeschnitten.

- Sie erhalten Lösungen, die genau auf Ihre Ziele abgestimmt sind.
- Sie legen die Trainingsintensität selbst fest und bestimmen den Veranstaltungsort.
- Sie profitieren von Terminen, die sich nach Ihren Arbeits-

zeiten und Arbeitsbedingungen richten.

- Sie wählen aus dem größten Trainerpool Vorarlbergs.
- Das WIFI-Team übernimmt sämtliche operative Arbeit für Sie und begleitet Sie durch den gesamten Prozess der Weiterbildung. Unsere Mitarbeiter beraten Sie auch gerne über die passenden Förderungen zu den jeweiligen Ausbildungsmaßnahmen.