

Liebe Mitarbeiterinnen, liebe Mitarbeiter!

Die Angebote von **ready4you** für den Zeitraum September 2017 bis Jänner 2018 sind fertig.

Bitte meldet euch über die **lebens.bildung** zu den Angeboten an. Mit eurer Anmeldung verpflichtet ihr euch, verbindlich an dem Kurs teilzunehmen.

Viel Freude beim gemeinsamen Tun!

Angebote in der Region Voitsberg

- Rückenschule / Wirbelsäulengymnastik
- Kraft und Lebensfreude tanken

Angebot in der Region Graz

- Power für Körper und Geist
- Aufatmen – Gesundheit und Wohlbefinden durch besseres Atmen
- Rückenyooga

Angebote in der Region Deutschlandsberg

- Ganzheitliches Wirbelsäulentraining
- In der Ruhe liegt die Kraft

Rückenschule / Wirbelsäulengymnastik

In den Wirbelsäulen-Stunden erlernen Sie unterschiedlichste Übungen zur Wiederherstellung und Verbesserung Ihrer Beweglichkeit. Muskuläre Schwächen und muskuläre Dysbalancen und auch die Körperhaltung und Ihre Körperwahrnehmung finden hier Beachtung.

Die Förderung der physischen und psychischen Leistungsfähigkeit mit folgenden Schwerpunkten stehen im Vordergrund: Wahrnehmung und Schulung des aktiven und passiven Bewegungsapparates, Muskuläre Kräftigung und Mobilisation, Beweglichkeit und Koordination.

Hr. Hösel geht auf die Anliegen und den Bedarf der TeilnehmerInnen ein und stimmt die Inhalte des Kurses dahingehend ab.

Referent



Heimo Hösel

www.taiji-hoesel.at

Wirbelsäulentrainer, Diplom für Rückenschule, Trainer für Fitnesslehrwart und Bodylehrwart, Heilmasseur und Heilbademeister, gewerblicher Masseur, Shiatsu Praktiker, Ernährungstrainer, Beckenboden- und Osteoporosetrainer, Lymphtrainage Therapeut, TCM Ausbildung in China, Ausbildung zum Großmeister in Taiji, Qi Gong und Gong Fu in China, Therapeut beim ÖSV und ÖTV, seit 1998 in selbständiger Praxis tätig

Termine

Die Kurse finden am Dienstag von 10.00 – 11.00 Uhr statt:
19.9., 26.9., 3.10., 10.10., 17.10., 24.10., 31.10., 7.11.

Ort

Haus des Lebens, Conrad-von-Hötzendorf-Straße 25b, 8570 Voitsberg

Anmeldefrist

Sie können sich bis 5. September 2017 anmelden.

Kraft und Lebensfreude tanken

Gemeinsam im „Kreis der Frauen“ Kraft und Lebensfreude tanken: Die intuitive Bewegung, die aus dem Körper durch die Schwingungen der ethnischen Musik entsteht, ermöglicht die Auflösung von Ängsten, Konflikten und Emotionen. Bei dieser Art zu Tanzen geht es um freies Ausdruckstanz in Verbindung mit Qigong, Healing Songs und geführten Meditationen.

Ich freue mich auf eure Anmeldungen und auf unser gemeinsames Tun.

Referentin



Helga Stadtegger

Dipl. Energetikerin, elementare Musikpädagogin,
Montessori Pädagogin
www.wegzurmitte.at

Durch meine langjährige Ausbildung an der akademie bios® in Graz habe ich erkannt, wie bereichernd es ist, wenn Menschen durch meine Begleitung zu mehr Stabilität, Ausgeglichenheit und Lebensfreude finden.

Termine

Die Kurse finden am Montag von 17.00 – 18.30 Uhr statt:
18.9., 25.9., 2.10., 9.10., 16.10., 23.10., 30.10., 6.11.

Ort

Studio Padma Ananda, Packerstraße 183, 8561 Söding St. Johann

Anmeldefrist

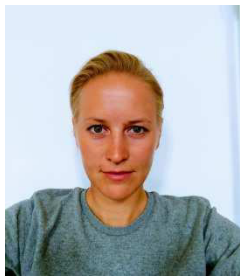
Sie können sich bis 28. August 2017 anmelden.

Power für Körper und Geist

Individuell für deinen Körper und an deine Vorlieben angepasstes Training bringen dir Kraft, innere Ruhe und Gesundheit. Lerne einfache Kraftübungen mit dem eigenen Körpergewicht und Ausdauermethoden die dich fit halten. Vorwiegend findet der Kurs in der Natur statt, bei Schlechtwetter ist ein Raum für uns reserviert.

Ich freue mich auf die gemeinsamen Trainings mit dir!

Referentin



Anna Doppelhofer

Aktuelle befinde ich mich im Master meines Sportstudiums zur Trainingstherapeutin. Durch die Ausbildung zum FIT Sport Instruktor für Erwachsene habe ich mir ein umfangreiches Repertoire an Übungen und Trainingsmethoden angeeignet. Meine Erfahrung habe ich durch meine Tätigkeit als Trainerin für Menschen mit Behinderung und meine sechs Jahre lange Karriere als Schiedsrichterin im Fußball und im Training des steirischen Talentekaders gesammelt. Jetzt bin ich leidenschaftliche Triathletin und Hobbysportlerin. Meinen Fokus habe ich dadurch auf die Vermittlung von Gesundheitssport und den Spaß an der Bewegung gelegt.

Termine

Die Kurse finden am Mittwoch von 17.30 – max. 19.00 Uhr statt:
27.9., 4.10., 18.10., 25.10., 8.11., 15.11., 29.11., 6.12.

Ort

Conrad-von-Hötzendorf-Straße 37a, 8010 Graz,
Seminarraum im 2. Stock oder nach Absprache im Freien (z.B. im Augarten)

Anmeldefrist

Sie können sich bis 12. September 2017 anmelden.

Aufatmen – Gesundheit und Wohlbefinden durch besseres Atmen

Atempädagogik ist eine ganzheitliche und ressourcenorientierte Methode, die in der Gesundheitsförderung, komplementären Krankheitsbehandlung, Schwangerenbegleitung und Geburtsvorbereitung, Persönlichkeitsentfaltung und im Bereich Kreativität/Selbstaussdruck eingesetzt und angewendet wird.

Muskuläre Blockaden, Anspannungen, Fehlhaltungen, physischer und psychischer Stress, etc. behindern häufig den freien Atemfluss. Gewohnheitsmäßige und wenig effiziente Atemmuster sind die Folge.

Ziel der Atempädagogik auf Grundlage der Middendorf-Methode ist es, fixierte und unökonomische Atemmuster durch einfache, aber wirksame Übungen zu lösen und einen physiologisch sinnvollen, situativ flexiblen und individuellen Atemrhythmus zu fördern und dadurch ganzheitlich Selbstregulationsprozesse anzuregen.



Methode:

Statt (wieder fixierende) Atemtechniken zu vermitteln, werden Bewegungs-, Berührungs- und Stimmübungen achtsam und bewusst im Sitzen, Stehen oder auch Liegen ausgeführt.

Die Wirkungen werden bewusst erfahren und im verbalen Austausch integriert.

Die Übungen fördern...

- den freien, natürlichen Atemfluss
 - Beweglichkeit, aufrechte Haltung, Wohlspannung (Etonus) und Durchlässigkeit
 - Gelassenheit, innere Ruhe, Vitalität, Regenerationsfähigkeit und Wohlbefinden
- ... **und stärken** Ressourcen und Abwehrkräfte

Die Übungen können gut im Alltag integriert werden.

Referentin



Margarete Edelsbrunner-Pretterhofer

Akademische Atempädagogin, Lektorin fhg Tirol,
dipl. Frühförderin und LPFÖ Trainerin, Lebenshilfen
SD Graz

www.atem-bewusst.at

Termine

Die Kurse finden am Montag 18.00 – 19.15 Uhr statt:
18.9., 25.9., 2.10., 9.10., 16.10., 23.10., 30.10., 6.11.

Ort

8041 Graz, Casalgasse 58, 1. Stock
Bitte bequeme Kleidung und warme Socken mitbringen.

Anmeldefrist

Sie können sich bis 1. September 2017 anmelden.

Rücken yoga

Yoga bietet die Möglichkeit selbstwirksam zu arbeiten und für Wohlbefinden zu sorgen. In diesen acht Einheiten stehen das Bewusstmachen von ungünstigen (Bewegungs-)Mustern und das Erlernen von Techniken, die gleichermaßen entspannend und kräftigend wirken, im Vordergrund. Dazu sind keinerlei Vorkenntnisse nötig.

Rutschfeste Matte, bequeme Kleidung und eventuelle eigenen Yogapolster oder –block mitbringen.

Referentin



Elke Olet

Kurse und Einzelstunden nach
yogatherapeutischen Gesichtspunkten

Ausbildung Yoga-Akademie Austria 2007/2008, zahlreiche Weiterbildungen, unter anderem bei Yasmin Yasmin (Purna Yoga) 2008/2009, Lucia Nirmala Schmidt (Change Yoga), Patrick Broome (Jivamukti Yoga), Ausbildung zur Yoga Therapeutin bei Ganesh Mohan und Dr.Günter Niessen (Svastha Yoga) 2013-2018)...

Termine

Die Kurse finden am Dienstag von 10.00 – 11.15 Uhr statt:
19.9., 26.9., 10.10., 17.10., 24.10., 31.10., 7.11., 14.11.

Ort

Buddhistisches Zentrum, Griesgasse 2, 8020 Graz

Anmeldefrist

Sie können sich bis 4. September 2017 anmelden.

Ganzheitliches Wirbelsäulentraining

Welche „Haltung“ nehmen Sie in Ihrem Leben ein?

Mithilfe von Stärkungs- und Entspannungsübungen, Tipps und Tricks werden Sie für Ihre täglichen Belastungen fit gemacht. Schmerzen im Rückenbereich rühren häufig von Verkürzungen der Bauch-, Schulter- und Brustmuskulatur her, weshalb neben kräftigenden Übungen auch gedehnt und entspannt wird. Egal, ob Sie sportlich aktiv sind oder im Alltag körperlichen Betätigungen eher aus dem Weg gehen; Sie werden dort abgeholt, wo Sie stehen und mit Achtsamkeit Schritt für Schritt zu einer Besserung Ihrer Physis begleitet.

Referent



Mag. Dr. Jörg Schader

Fitness-Coach, Soziologe, Kommunikationstrainer
Unternehmensberater, Jakobswegexperte, Buchautor

Telefon: 0699/1900 1230

E-Mail: joerg.schader@ultreya.at

Als Skoliosepatient wurde ich bereits in meiner Jugend dazu angehalten, tägliche Übungen zur Stärkung meiner Rückenmuskulatur durchzuführen. In Zusammenarbeit mit Fitnessexperten und Physiotherapeuten wurde ein breites Spektrum an Eigenkörpergewicht-Übungen erarbeitet, um bedarfsorientiert und passgenau auf die jeweilige Problemlage eingehen zu können. Zudem werden Übungen mit Geräten für medizinische Trainingstherapie in die Einheiten integriert, um ein bestmögliches Training zu gewährleisten.

Termine

Die Kurse finden am Donnerstag von 9.30 – 11.00 Uhr statt:
28.9., 12.10., 9.11., 23.11., 7.12., 4.1., 18.1., 1.2.

Ort

FITNESSSTUDIO IM GESUNDHEITSPARK

Medizinisches Training, Ausdauer- und Krafttraining,
Wellness

Glashüttenstraße 46a, 8530 Deutschlandsberg

(in der Nähe der Laßnitzklause und des JUFA-
Deutschlandsberg)

URL: <http://www.gesundheitsstudio-dl.at>



Anmeldefrist

Sie können sich bis 11. September 2017 anmelden.

Am Donnerstag, dem 21. September 2017, freue ich mich,
Sie von 10:00 – 12:00 Uhr bzw. von 17:00 – 19:00 Uhr
zu einem gemütlichen Informationsgespräch – inklusive gratis Fitnessgetränk –
für die Angebote
„Ganzheitliches Wirbelsäulentraining“ & „In der Ruhe liegt die Kraft“
begrüßen zu dürfen.
Ultreya, Jörg Schader

ultreya

wachstum im wandel

In der Ruhe liegt die Kraft

Schneller und schneller, mehr und mehr ...

Die rasante Entwicklung moderner Technologien schreitet unaufhaltsam voran. Im Berufs- wie auch im Privatleben werden wir mit Informationen überschüttet, das Schreckensgespenst „Burn-out“ klopft immer wieder an die Tür – besonders in helfenden Berufen. Es liegt an jedem Einzelnen/an jeder Einzelnen, bewusst Entschleunigung und Entspannung zu suchen, um wieder frei durchatmen zu können. Beim Meditationsangebot „In der Ruhe liegt die Kraft“, werden Stress, Hektik und so manche Belastung vor der Tür des Ruheraums gelassen. An deren Stelle treten Selbstachtsamkeit und Selbstgewahrsamkeit, Zugang zur ureigenen Ruhe und Kraft wird gefunden, Strategien zur Stressbewältigung in Alltagssituationen kennen gelernt.

Referent



Mag. Dr. Jörg Schader

Fitness-Coach, Soziologe, Kommunikationstrainer
Unternehmensberater, Jakobswegexperte, Buchautor
Telefon: 0699/19001230

E-Mail: joerg.schader@ultreya.at

Als Soziologe sind mir so manche Dynamiken unserer aus den Angeln gehobenen Welt bekannt. Als Coach begleite ich meine Kunden in Einzel- und Gruppensettings dabei, inmitten der Hektik des Alltags Ruhe zu bewahren und sich bewusst von Zeit zu Zeit „auszuklinken“, um dann wieder ausgeruht und kraftvoll tätig sein zu können.

Termine

Die Kurse finden am Donnerstag von 17.30 – 18.30 Uhr statt:
28.9., 12.10., 9.11., 23.11., 7.12., 4.1., 18.1., 1.2.

Ort

FITNESSSTUDIO IM GESUNDHEITSPARK

Medizinisches Training, Ausdauer- und Krafttraining,
Wellness
Glashüttenstraße 46a, 8530 Deutschlandsberg

(in der Nähe der Laßnitzklause und des JUFA-
Deutschlandsberg)

URL: <http://www.gesundheitsstudio-dl.at>



Anmeldefrist

Sie können sich bis 11. September 2017 anmelden.

Am Donnerstag, dem 21. September 2017, freue ich mich,
Sie von 10:00 – 12:00 Uhr bzw. von 17:00 – 19:00 Uhr
zu einem gemütlichen Informationsgespräch – inklusive gratis Fitnessgetränk –
für die Angebote
„Ganzheitliches Wirbelsäulentraining“ & „In der Ruhe liegt die Kraft“
begrüßen zu dürfen.
Ultreya, Jörg Schader

ultreya
wachstum im wandel