



# BILDUNGSSCHECK

Liebe Virgerinnen und Virger!

Bildung ist wichtig, um unser Leben aktiv zu gestalten. Sich auch als Erwachsener zielorientiert weiterzubilden ist eine positive Antwort auf die ständig neuen Herausforderungen und Lebenssituationen. Die Teilnahme an Kursen und Veranstaltungen ist „gesellig“ und hat daher auch einen sozialen Aspekt.

Mit der Aktion „Bildungsscheck“ unterstützt die Gemeinde Virgen die Teilnahme an ausgewählten Veranstaltungen im Bildungshaus Osttirol mit einem finanziellen Beitrag. Der Bildungsscheck soll Anreiz sein, aktiv zu werden, Neues auszuprobieren und neue Kontakte zu knüpfen.

In dieser Aussendung findet ihr Informationen über die geförderten Vorträge, Workshops und Kurse im Bildungshaus Osttirol im Herbst 2020.

**Der Gutschein („Bildungsscheck“) wird von der Gemeinde Virgen (Konrad Großlercher) für die jeweilige Veranstaltung ausgestellt.** Die Förderung ist mit € 50,00 pro Person je Halbjahr begrenzt.

Ebenso unterstützt die Gemeinde heuer wiederum ausgewählte Fortbildungsveranstaltungen der Erwachsenenschule Virgen – Prägraten a.G..

Wir hoffen, dass unser Angebot rege angenommen wird und freuen uns auf eure zahlreiche Teilnahme bei den einzelnen Veranstaltungen!

Die Bildungsreferentin:

GR Ingrid Wibmer

Der Bürgermeister:

Ing. Dietmar Ruggenthaler

*„Lernen ist wie Rudern gegen den Strom. Sobald man aufhört, treibt man zurück.“  
Benjamin Britten*

## **Lebenselixier Stress? – 8teilige Seminarreihe + Seminartag**

Reden wir darüber. Mit welcher inneren Einstellung begegnen wir den Höhen und Tiefen unseres Daseins, Frust, Leid und Schmerz und den nicht enden wollenden Horrormeldungen aus nah und fern? Was macht das alles mit unserem kostbaren Leben? Die Zauberformel für Lebensmut, Immunstärke und Widerstandskraft (Resilienz) heißt Achtsamkeit. Das weltweit bekannteste Lehr- und Übungsprogramm eines heilsamen Umgangs mit den Stressfaktoren unserer hochtechnisierten Welt stammt von Jon Kabat-Zinn und heißt MBSR (englische Abkürzung für „Achtsamkeits-Basierte Stress-Reduktion“).

Kursinhalte: Meditation auf den Atem und Yogaübungen zur sanften Förderung der Selbstheilungskräfte mit Anleitungen und Tipps zum einfachen Umsetzen im Alltag. Der Kurs ist keine Therapie, kann aber als begleitende Maßnahme bei „stressbedingten“ und behandlungsresistenten Leiden und Beschwerden viel zu einer spürbaren Unterstützung und Erleichterung beitragen.

**Beginn: Mittwoch, 16. September 2020, 09:00 - 11:30 Uhr, Bildungshaus Osttirol**

Referent/in: Mag.a Edit Hackl, Amlach  
Beitrag: 150,00 € inkl. Kursunterlagen + CD's  
**Rechtzeitige Anmeldung erforderlich!**

Hinweis: Der Kurs kann auf besonderen Wunsch auch in 2 Teilen gebucht werden

(Teil 1: Termine 1-6, 86 €; Teil 2: "Tag der Achtsamkeit" + Termine 7-8, 64 €)

Auf Wunsch gerne vorheriges Gespräch mit der Kursleiterin.

**Bildungsscheck der Gemeinde Virgen: € 25,00**

## **Ran an die Nähmaschine! Workshop mit bobs**

"Pimp my Gwond" Jede(r) von uns hat sie im Schrank, diese alten Kleidungsstücke, die zu groß oder zu klein geworden sind, zu kurze oder zu lange Klamotten, das Lieblingsshirt mit Loch oder eine Hose mit unschönem Fleck. Aus Nostalgiegründen heben wir die Stücke auf. Lasst uns gemeinsam aus den alten Kleidern wieder tragfähige, trendige Teile zaubern.

**Zeit: Samstag, 19. September 2020, 14:00 - 17:00 Uhr**

Referent/in: Barbara Schusteritsch, bobs

**Ort: Bildungshaus Osttirol**

Beitrag: 65,00 € (excl. Materialkosten)

**Rechtzeitige Anmeldung erforderlich - begrenzte TN-Zahl!**

**Bildungsscheck der Gemeinde Virgen: € 25,00**

## **Smart & Fit am Handy - 3 Nachmittage**

Kennen Sie Ihr Smartphone bereits gut genug? Viele SeniorInnen besitzen bereits ein eigenes Smartphone, nutzen aber noch lange nicht all seine alltagspraktischen Funktionen. Zum Kennenlernen des eigenen Handys bietet das Katholische Bildungswerk 3-teilige Smartphone Kurse an. Zwei erfahrene Trainer arbeiten mit maximal 12 TeilnehmerInnen. Geübt wird auf den eigenen Geräten. Dauer: 3 x 2 Stunden. Dieses Angebot beschränkt sich auf Android-Geräte (Samsung od. Huawei).

**Beginn: Montag, 21. September 2020, 14:30 - 16:30 Uhr**

Referent/in: Elisabeth Striednig, Georg Weiler

**Ort: Bildungshaus Osttirol**

Beitrag: 45,00 €

**Rechtzeitige Anmeldung erforderlich - begrenzte TN-Zahl!**

**Bildungsscheck der Gemeinde Virgen: € 25,00**

## **Ran an die Nähmaschine! Workshop mit bobs**

Geschenksideen

Egal ob Geburtstag, Weihnachten oder für euch selbst. Liebevoll von Hand gefertigte Geschenke sind mega angesagt und immer etwas ganz Besonderes. In diesem Nähworkshop könnt ihr alles nähen, was ihr in 3 Stunden schafft. Loops, Schals, Beanies, Stirnbänder usw. sind auch für Anfänger ruck-zuck genäht.

**Zeit: Samstag, 3. Oktober 2020, 14:00 - 17:00 Uhr**

Referent/in: Barbara Schusteritsch bobs

**Ort: Bildungshaus Osttirol**

Beitrag: 55,00 € (excl. Materialbeitrag)

**Rechtzeitige Anmeldung erforderlich - begrenzte TN-Zahl!**

**Bildungsscheck der Gemeinde Virgen: € 25,00**

## **Umweltfreundlich einkaufen und umweltfreundlich kochen**

Vortrag im Rahmen der der Reihe "Umwelt und Klima"

**Zeit: Dienstag, 6. Oktober 2020, 19:30 - 21:30 Uhr**

Referent/in: Mag.a Angelika Kirchmaier, Hopfgarten i.B.

**Ort: Bildungshaus Osttirol**

Beitrag: freiwillige Spende erbeten

**Platzreservierung empfohlen!**

**Beitrag: Freier Eintritt – Spende erbeten**

## **Menschen mit Demenz achtsam begleiten**

Vortrag im Rahmen der Reihe „notwendig“

Die erfahrene Demenzreferentin Katja Gasteiger, wird bei diesem Vortrag darüber informieren, wie die Krankheit Demenz Menschen verändert und wie es möglich ist, trotz der Diagnose gut zu leben. Vor allem Wege des respektvollen Umgangs mit Menschen, die dementiell erkrankt sind, unter Wahrung der eigenen Grenzen werden Inhalte des Vortrags sein.

**Zeit: Dienstag, 13. Oktober 2020, 19:30 - 21:30 Uhr**

Referent/in: Katja Gasteiger, Brixen i.Th.

**Ort: Bildungshaus Osttirol**

Beitrag: freiwillige Spende erbeten

**Platzreservierung empfohlen!**

Veranstaltung der Initiative notwendig und der Selbsthilfe Osttirol

**Beitrag: Freier Eintritt – Spende erbeten**

## **Burn-on-Tag: Gesund bleiben in sozialen Berufen - Seminartag**

09.00 - 12.30 Uhr: Gesund bleiben in sozialen Berufen.

Damit die wertvollen Begabungen von Menschen in sozialen Berufen nicht zu körperlicher und seelischer Erschöpfung, sondern zum eigenen Wohl und dem anderer beitragen, ist ein Blick auf die eigene Lebensgeschichte hilfreich.

Warum bin ich in einem sozialen Beruf gelandet?  
Welche Bedürfnisse und Motive lenken mein Tun?  
In welche Fallen tappe ich immer wieder unbewusst?

Eine tatsächlich wirksame Selbstfürsorge und Übernahme von Eigenverantwortung für eigene Lebenszufriedenheit bzw. -glück muss aus einer vertieften Auseinandersetzung mit relevanten Themen aus der eigenen Lebensgeschichte erwachsen. Nur auf diesem Boden sind Wachstums- und Entwicklungsprozesse anregbar, die genau meinen persönlichen Möglichkeiten und Heilungsimpulsen entsprechen und daher nachhaltig wirken können.

In einer abwechslungsreichen Mischung aus Thesen und entsprechenden kurzen Selbst- Erfahrungseinheiten - im Gespräch, im Körpererleben, in Interaktionssequenzen und mit Hilfe von Gegenständen - gewinnen Sie ein erlebnisorientiertes und vertieftes individuelles Verständnis darüber, was körperliche und seelische Erschöpfung bei Ihnen begünstigt bzw. mildern kann.

Referentinnen: Mag.a Sissi Zauner, Mag.a Eva Leiminger

**12.30 - 14.00 Uhr: Mittagspause**

**14:00 - 17.00 Uhr: Workshops**

## **Workshop I: Gesund bleiben in sozialen Berufen (Vertiefung)**

Im Workshop werden die im Vortrag angestoßenen Prozesse vertieft und weitergeführt, sodass noch mehr emotionales Erkennen darüber entstehen kann, welche Bedürfnisse und Motive hinter Ihrem sozialen Engagement stehen.

Verschiedene Möglichkeiten bzw. Perspektiven werden vorgestellt, die es Ihnen ermöglichen, eine Ausgewogenheit zwischen dem Wohl anderer und dem eigenen Wohl herzustellen.

Dadurch erweitern sich Ihre Handlungsspielräume und es ergeben sich individuelle Lösungsansätze zu mehr Lebenskraft, Lebendigkeit, Sinn und erfüllteren, konfliktfreieren Beziehungen in Beruf und Privatleben.

Die Referentin begleitet die Selbsterfahrungsprozesse mit Methoden aus der Konzentrativen Bewegungstherapie (KBT)

Leitung: Mag.a Sissi Zauner, Mag.a Eva Leiminger  
Hinweis: bequemer Kleidung, Decke und Schreibsachen mitbringen

## Workshop II: Selbsthypnose

"Können Sie mich hypnotisieren?"..." Ist jeder hypnotisierbar?" .... Glücklicherweise kann ich darauf mit einer positiven Ent-Täuschung antworten: "Nein, ich kann Sie nicht hypnotisieren - aber Sie können sich selbst hypnotisieren!"

Das passiert laufend, wir gleiten von einer Fokussierung in die andere, von einem Erleben ins andere, von einer Haltung in die andere.

In der Regel wird es uns nicht bewusst. Hypnose - als Sammelbegriff für unterschiedlichste Techniken, um in Trance zu gehen - beschäftigt unser Bewusstsein, lenkt es (ab oder um).

So kann Zugang zu bislang nicht verknüpften Wissensbereichen entstehen, es kann sich leichter ein neues Ende für die ewig gleichen alten Geschichten entwickeln. Oder es entsteht einfach nur eine erholsame kurze Trance-Auszeit.

Gezeigt und zum Erleben angeboten werden wirksame Hypnosetechniken (angereichert mit hypnosystemischen Inputs und der Ego-State-Therapie) zur (möglichen) Steigerung von neugieriger Zuversicht, gelassener Freude, optimistischer Ruhe oder ähnlichen wohltuenden Erlebenszuständen.

Leitung: Mag. Christoph Ebner, Psychologe, Hypnose-Praktiker

## Workshop III: Fantasie-Reisen – neue innere Länder entdecken

Wir jonglieren täglich mit alltagsrelevanten, stressigen Aufgaben und Themen, sodass unser Blick nach innen schnell verlorengeht, die leisen Töne und Stimmen bleiben auf der Strecke. Mit Ausflügen in unsere Innenwelten aber, schenken wir unserer innersten Natur und den inneren Schätzen wieder DIE Aufmerksamkeit, die es braucht, um in BALANCE zu kommen! Wir können auf unserer inneren Reise Ziele entwickeln, Visionen entwerfen, unsere Potentiale und Kräfte aktivieren. Und dafür benötigen wir nichts weiter als unsere eigene FANTASIE - ein riesiges Geschenk an UNS!

Leitung: Margit Moser, Dipl. Gesundheitspädagogin in A.

**Zeit: Montag, 19. Oktober 2020, 09:00 - 17:00 Uhr**

Referent/in: Margit Moser, Mag. Christoph Ebner, Mag.a Elisabeth Zauner, Mag.a Eva Leiminer

**Ort: Bildungshaus Osttirol**

Beitrag: 55,00 € (Teilnahme nur am Vormittag 35,00 €)

**Rechtzeitige Anmeldung erforderlich!**

**Bildungsscheck der Gemeinde Virgen: € 25,00**

## Krankheit und Tod in der Nachbarschaft - Vortrag

Praktische Hilfestellungen im Umgang mit schwerkranken und sterbenden Menschen

**Zeit: Freitag, 23. Oktober 2020, 19:00 - 21:00 Uhr**

Referent/in: Pflegedirektorin Christine Haas-Schranzhofer, Hall i.T.

**Ort: Bildungshaus Osttirol**

Beitrag: freiwillige Spende zugunsten der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft erbeten!

**Platzreservierung empfohlen!**

Veranstaltung in Zusammenarbeit mit der Tiroler Hospiz-Gemeinschaft

**Beitrag: Freier Eintritt – Spende erbeten**

## fit for family intensiv:

### Gewaltfreie Kommunikation

Ein erfolgreicher Erziehungsweg in 4 Schritten

**Beginn: Samstag, 31. Oktober 2020, 09:00 - 13:00 Uhr**

**Weitere Termine: 27.11.2020; 16.1., 6.3., 27.3.2020**

Hinweis: der 1. Kursteil am 31.10. kann als Schnuppervormittag besucht werden (15 €)

Referent/in: Bärbl Ebner MSc, Debant

**Ort: Bildungshaus Osttirol**

Beitrag: 75,00 € (60 € für MG v. KFVB)

**Rechtzeitige Anmeldung erforderlich!**

**Bildungsscheck der Gemeinde Virgen: € 25,00**

## Filzworkshop: Weihnachtsdeko und kleine Geschenke aus Wolle

Filzen von Weihnachtdekorationen, kleinen Geschenken, Weihnachtswichtel, Teelichthüllen, kleine Engel u.v.m.

**Zeit: Freitag, 4. Dezember 2020, 15:00 - 18:00 Uhr**

Referent/in: Helga Walchensteiner, Lienz

**Ort: Bildungshaus Osttirol**

Beitrag: 35,00 € (plus Material nach Verbrauch)

**Rechtzeitige Anmeldung erforderlich!**

**Bildungsscheck der Gemeinde Virgen: € 15,00**