EINLADUNG

WORKSHOPS 2026

KRAFTSCHÖPFEN

Gesunde Gemeinde

Gesundes oberösterreich

Wir laden Sie herzlich zu den Workshops

KRAFTSCHÖPFEN

ein.

23. Jänner 2026 | Molln
13. Februar 2026 | Altmünster
27. Februar 2026 | Linz
8. Mai 2026 | Ried im Innkreis

ZIELGRUPPE

Mitarbeiter/innen in Gesunden Gemeinden
(Arbeitskreisleiter/innen, Arbeitskreismitglieder, Sachbearbeiter/innen und Kontaktpersonen der Gesunden Gemeinde am Gemeindeamt)

REFERENTINNEN

Gabriele Foseteder-Zehetner und Mag. Julia Horeth
Ergotherapeutinnen, Pädagoginnen sowie Atemtrainerinnen und Cranio-Sakral-Therapeutinnen.

Gabriele Foseteder-Zehetner:
Supervisorin/Coach, Yogalehrerin, Yin-Yogalehrerin

Mag. Julia Horeth:
Gesundheitsmanagerin, Medical Yoga

WORUM GEHT ES BEI „KRAFTSCHÖPFEN“?

Nach Phasen der Anspannung und Belastung wieder in die Erholung kommen zu können, ist eine wesentliche Voraussetzung damit Körper, Geist und Seele gesund bleiben können. Bei „Kraftschöpfen“ lernen Sie - therapeutisch begleitet - nachhaltige Techniken zur Regeneration. Über Wahrnehmung, Atmung und sanfte Mobilisation lässt sich schon nach kurzer Zeit das Gleichgewicht im vegetativen Nervensystem (wieder) herstellen, was Voraussetzung für alle nährenden, ressourcen-aufbauenden Prozesse des Körpers ist.

SIE KÖNNEN VON „KRAFTSCHÖPFEN“ PROFITIEREN, WENN ...

- Sie an chronischen Verspannungen leiden (Nacken, Schultern, unterer Rücken, ...)
- Sie durch einseitige Belastung oder langes Sitzen bereits Verkürzungen oder eine eingeschränkte Beweglichkeit Ihres Körpers wahrnehmen
- Sie sich häufig gestresst und angespannt fühlen
- Sie noch keinerlei Beschwerden haben, es Ihnen aber schon jetzt ein Anliegen ist, Ihre tägliche Routine so zu gestalten, dass Sie aktiv etwas für die Erhaltung Ihrer Gesundheit tun

SIE ERFAHREN ...

- Wege, um zu Energie und Erholung im Alltag zu finden
- das (Wieder-)Entdecken einer gesunden Selbstregulation, eines harmonischen Wechsels aus Spannung und Entspannung
- die Erweiterung Ihres individuellen Bewegungsausmaßes, um zu mehr innerer Kraft, Aufrichtung, Balance und Stabilität zu finden
- wertvolle Übungen für zwischendurch, um während der Arbeit / in Phasen hoher Belastung und Anspannung „bei sich“ bleiben zu können

WORKSHOPDATEN

Datum/Ort:

23. Jänner 2026 | 15 - 18 Uhr
Nationalparkzentrum (Raum Gaisberg, 1. Stock)
4591 Molln, Nationalparkallee 1

13. Februar 2026 | 14 - 17 Uhr
AgrarBildungsZentrum Salzkammergut (Mehrzwecksaal)
4813 Altmünster, Pichlhofstraße 62

27. Februar 2026 | 15 - 18 Uhr
LandesDienstleistungsZentrum (Seminarraum 4)
4021 Linz, Bahnhofplatz 1

8. Mai 2026 | 15 - 18 Uhr
Franziskushaus (großer Saal)
4910 Ried im Innkreis, Riedholzstraße 15a

Veranstalter: Abteilung Gesundheit | Referat Gesundheitsförderung
Bahnhofplatz 1 | 4021 Linz
Tel: 0732/ 7720 – 14133
post@gesundes-oberoesterreich.at
www.gesundes-oberoesterreich.at

Teilnahmegebühr: kostenlos

Anmeldung: Online auf der Homepage
www.gesundes-oberoesterreich.at
https://www.gesundes-oberoesterreich.at/netzwerke/gesunde-gemeinde/veranstaltungen/

ACHTUNG: begrenzte Teilnehmerzahl!

Anmeldeschluss: jeweils 1 Woche vor Veranstaltungstermin

Bitte auf bequeme Kleidung achten und ein Handtuch mitbringen!

IMPRESSUM:
Medieninhaber und Herausgeber:
Amt der Oö. Landesregierung, Direktion Soziales und Gesundheit, Abteilung Gesundheit;
Foto: @Robert Kneschke-stock.adobe.com; Layout: Grafik- und Webservice [2025559]

Informationen zum Datenschutz finden Sie unter: www.land-oberoesterreich.gv.at/datenschutz