



PAUSE – RESET – POWER

Gesund bleiben im Arbeitsalltag

Workshops und Seminare

speziell für Elementarpädagog:innen
und pädagogische Assistenzkräfte
der Gesunden Kindergärten &
Gesunden Krabbelstuben
2026/2027



Gefördert aus den Mitteln des
Öö. Gesundheitsförderungsfonds

Gesundes



KLIMAFIT & TEAMSTARK – Ich bin es mir wert

Kochworkshop

Klimafreundlich zu essen, leistet einen wichtigen Beitrag zum Schutz unserer Umwelt und fördert gleichzeitig die eigene Gesundheit. Besonders eine stärker pflanzlich orientierte Küche kann helfen, Ressourcen zu schonen, das Klima zu entlasten und neue geschmackliche Vielfalt zu entdecken.

In diesem Kochworkshop bestehend aus einem Vortrag und einem Praxisteil, erwartet Sie unter anderem:

- Wissenswertes über die Zusammenhänge zwischen Ernährung, Klima und Umwelt
- Praktische Tipps für einen klimafreundlichen und ausgewogenen Speiseplan im Alltag
- Informationen zu regionalen, saisonalen und pflanzlichen Lebensmitteln
- Anregungen zur Vermeidung von Lebensmittelverschwendung
- Die gemeinsame Zubereitung schmackhafter, klimafreundlicher Gerichte
- Neue Rezeptideen und Inspirationen für die eigene (Familien-)Küche
- Gelegenheit zum Austausch von Erfahrungen und Fragen rund um nachhaltige Ernährung

Freuen Sie sich auf einen abwechslungsreichen Workshop mit vielen praktischen Anregungen, wertvollen Hintergrundinformationen und genussvollen Kostproben.



Foto: Land OÖ

Referentin

Mag. Barbara Horvat

Ernährungswissenschaftlerin und nebenberuflich Lehrende an der FH Linz, Regionalbetreuerin des Landes OÖ im Bezirk Linz-Land



Foto: privat

Koch

Horst Pelikan

Diätetisch geschulter Koch, LAP-Prüfer, Kulinarikabenteurer



Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte Schürze und Vorratsbehälter mitnehmen.

Seminardauer: 6 Unterrichtseinheiten



Termin

Mittwoch, 7. Oktober 2026 | 9:00 – 14:00 Uhr

BBK Eferding Grieskirchen Wels, Rennbahnstraße 15, 4600 Wels

TANZ' DICH FREI – Tanz & Embodiment

Tanzworkshop

Für deine innere Balance und deinen Energiefluss. Dance for health. Wellbeing

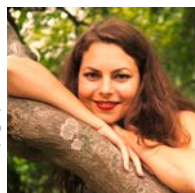
Fördere mit Tanz und Embodiment dein Wohlbefinden von Körper, Geist und Seele. Entdecke deinen Körper und verbinde dich mit deinem Inneren. Aktiviere deine stärkenden Kräfte und erreiche einen Zustand des Befreitseins und der Erfüllung.

Der Tanz findet in Form von geführten Tanzimprovisationen und freier Bewegung statt, wobei wir stark vom Körper aber auch vom Hier & Jetzt ausgehen. Durch bewusstes Wahrnehmen und Berührung findet eine Auseinandersetzung mit unserem Körper, seiner Anatomie und seiner Funktionalität statt. Im Zusammenspiel damit trägt der Tanz dazu bei, dass wir unseren ganz eigenen, individuellen und ständig veränderbaren Körper neu kennenlernen.

Wir nutzen diese Erfahrungen als eine Reise in und zu uns selbst, um mit unserem Inneren in Verbindung zu treten, unsere eigenen Stärken und Potentiale zu entdecken und den Energiefluss in uns anzuregen.

Der Kurs richtet sich an alle die sich gerne bewegen und durch Bewegung mehr Entspannung finden und ein besseres Bewusstsein für sich und den Körper entwickeln wollen.

Foto: Lupographie



Tanzlehrerin

Mirjam Stadler

Tänzerin, Choreographin, Tanz- & Musikpädagogin, Praktikerin für Integrative Körperarbeit, Psychologin, PEP®, Jivamukti Yoga Lehrerin, Naturpädagogin & Wildnis-Trainerin



Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte eigene Matte, bequeme und passende Turnbekleidung und ein Handtuch mitbringen.

Seminardauer: 4 Unterrichtseinheiten



Termin

Donnerstag, 22. Oktober 2026 | 17:30 – 20:30 Uhr

Sonnenstein Loft, Sonnensteinstraße 11-13, 4040 Linz | Studio 2

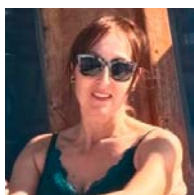
RÜCKENFIT & ENTSPANNT

Praxisworkshop

Das Praxisseminar bietet die Möglichkeit durch Bewegung Wohlbefinden und Gesundheit zu erfahren. Es werden Wirbelsäulenübungen zur Stabilisierung und Kräftigung, zur Körperwahrnehmung und zur Dehnung von Muskeln sowie zur Mobilisierung von Gelenken vorgestellt und aktiv durchgeführt. Dabei wird die Aufmerksamkeit auch auf die eigene Haltung gerichtet und Wissen über rückergerichtetes und rückerleichtes Bewegen vermittelt.

Tipps und Tricks für mehr Ergonomie im Arbeitsalltag runden das Programm ab. Nach den ausgleichenden und harmonisierenden Körperübungen wird in einen ruhigen Entspannungsteil übergeleitet.

Foto: privat



Referentin:

Michaela Mayer

Haltungs- und Bewegungsberaterin des Landes OÖ, Bewegungs- und Sportlehrerin in einer Mittelschule, Gewerbliche Fitnessbetreuerin, Dipl. Body und Vitaltrainerin



Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte eigene Matte, bequeme und passende Turnbekleidung und ein Handtuch mitbringen.

Seminardauer: 3 Unterrichtseinheiten



Termin

Montag, 8. Februar 2027 | 14:30 – 17:00 Uhr

Bildungshaus Schloss Puchberg, Puchberg 1, 4600 Wels | Welser Saal

KRAFTSCHÖPFEN

Basis-Workshop

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.

Im Workshop lernen Sie:

- Wege, um zu Energie und Erholung im Alltag zu finden und 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

Referentinnen:

Foto: privat



Gabriele Foseteder-Zehetner

Ergotherapeutin, Pädagogin, Atemtrainerin, Cranio-Sakral-Therapeutin, Yogalehrerin, Supervisorin/Coach

Mag. Julia Horeth

Ergotherapeutin, Pädagogin, Atemtrainerin, Cranio-Sakral-Therapeutin, Gesundheitsmanagerin, Medical Yoga



Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bitte bewegungsfreundliche Kleidung, eigene Matte und Decke oder Handtuch mitbringen.

Seminardauer: 4 Unterrichtseinheiten



Termine

- **Mittwoch, 20. Jänner 2027** | 14:00 – 17:00 Uhr
Landesdienstleistungszentrum
Bahnhofplatz 1, 4021 Linz | Seminarraum 4
- **Mittwoch, 10. März 2027** | 14:00 – 17:00 Uhr
Bildungszentrum Franziskushaus
Riedholzstraße 15a; 4910 Ried/Innkreis | Großer Saal

KRAFTSCHÖPFEN

Aufbau-Workshop

Aufbauend auf den ersten Workshop wird im Aufbauworkshop das Wissen und die Fähigkeiten zur Gesundheitsförderung auf Basis des kraftschöpfen-Konzeptes erweitert.

Stressregulation, Ressourcenaufbau und Erholungsfähigkeit stehen auch diesmal wieder im Fokus. Neue Wahrnehmungs-, Atmungs- und Bewegungsübungen erweitern die Fähigkeiten, aktiv deinen Organismus zu stärken. Zusätzlich werden in diesem Workshop aktivierende Techniken erlernt, die einer gesunden Aktivierung und Energiebereitstellung des Organismus dienen können.

Referentinnen

Foto: privat



Gabriele Foseteder-Zehetner

Ergotherapeutin, Pädagogin, Atemtrainerin, Cranio-Sakral-Therapeutin, Yogalehrerin, Supervisorin/Coach

Mag. Julia Horeth

Ergotherapeutin, Pädagogin, Atemtrainerin, Cranio-Sakral-Therapeutin, Gesundheitsmanagerin, Medical Yoga



Vorkenntnisse aus dem Basis-Workshop sind wünschenswert. Bitte bewegungsfreundliche Kleidung, eigene Matte und Decke oder Handtuch mitbringen.

Seminardauer: 4 Unterrichtseinheiten



Termin

Mittwoch, 24. Februar 2027 | 14:00 – 17:00 Uhr

Landesdienstleistungszentrum, Bahnhofplatz 1, 4021 Linz | Seminarraum 4

GESUND BLEIBEN – STARK SEIN 2.0

Resilienz & Glück als Kraftquellen

Was stärkt uns wirklich im Alltag? Wie gelingt es, auch in herausfordernden Zeiten innerlich stabil, gelassen und mit Freude verbunden zu bleiben?

Dieser Workshop baut auf den bisherigen Inhalten auf und vertieft zentrale Themen aus der Positiven Psychologie, Resilienz- und Glücksforschung. Gleichzeitig ist er so gestaltet, dass auch neue Teilnehmer:innen gut einsteigen können.

Im Mittelpunkt steht das PERMA-Modell der Positiven Psychologie nach Martin Seligman – ein wissenschaftlich fundierter Ansatz für nachhaltiges Wohlbefinden:

- Positive Emotionen stärken
- Beziehungen bewusst gestalten
- Sinn erleben
- Selbstwirksamkeit fördern
- Momente von Freude, Flow und Kraft im Alltag wieder bewusster wahrnehmen

Mit einfachen, alltagstauglichen Übungen lernen die Teilnehmer:innen:

- besser mit Stress und Emotionen umzugehen
- die eigene Resilienz nachhaltig zu stärken
- Warnsignale von Überlastung früher wahrzunehmen
- kleine Veränderungen mit großer Wirkung in den Alltag zu integrieren
- Kinder noch bewusster durch Haltung, Sprache und Beziehung zu stärken

Praxisnah, stärkend und sofort umsetzbar – für mehr innere Stabilität, Leichtigkeit und Freude im pädagogischen Alltag.



Foto: Eris

Referentin

Mag. Judith Guserl

Lehrtrainerin der Positiven Psychologie, Glückstrainerin, Pädagogin, Gründerin von Kopfgarten – dein Glückscampus



Vorkenntnisse aus dem ersten Workshop sind wünschenswert, aber nicht zwingend notwendig!

Seminardauer: 4 Unterrichtseinheiten



Termin

Mittwoch, 14. April 2026 | 14:00 – 17:30 Uhr

Landesdienstleistungszentrum, Bahnhofplatz 1, 4021 Linz | Seminarraum 2

***Sei für andere da,
aber lass dich nie selbst zurück.***

Quelle: Dodinsky

Anmeldung

unter www.gesundes-oberoesterreich.at/veranstaltungen/

Bitte beachten Sie

Es können sich nicht mehr als **3 Personen** einer Einrichtung bei einem Seminar anmelden.

Der Besuch der Seminare wird im Sinne des §11 Abs. 1, 2 und 2a des Oö. Kinderbildungs- u. -betreuungs-Dienstgesetzes **als Fortbildung anerkannt.**

Veranstalter

Abteilung Gesundheit | Referat Gesundheitsförderung
Bahnhofplatz 1 | 4021 Linz

Tel: 0732/ 7720 – 14133
post@gesundes-oberoesterreich.at
www.gesundes-oberoesterreich.at

[2026366] Foto: ©ARAMYAN - stock.adobe.com, © dilyanah – stock.adobe.com