

# GEMEINSAM ANZHEITLICH GESUND



Katholische Kirche  
in Oberösterreich

Pastorale Berufe

Betriebliche Gesundheitsförderung

Programmheft 2022/23



# Rahmenbedingungen

## Förderungen:

Seitens Pastorale Berufe werden **Erholungs-Wochenveranstaltungen** (der Kurhäuser der Marienschwestern und der Barmherzigen Brüder) mit € 100,- und deren Kurzversionen mit € 50,- gefördert, seitens des Betriebsrates gibt es eine Förderung in derselben Höhe\*.

**Exerzitien** werden seitens Pastorale Berufe auf Ansuchen mit € 150,- bezuschusst (Mitarbeiter\*innen in den ersten fünf Arbeitsjahren erhalten € 300,- Exerzitien-Zuschuss). Der Zuschuss von Pastorale Berufe geht jeweils direkt an den Veranstalter. Die Unterstützung durch den Betriebsratsfonds erfolgt nachträglich per Ansuchen an den BR-Fonds.

Bei **Veranstaltungen mit Seminarcharakter** wird die Förderhöhe jeweils gesondert angeführt.

## Bildungsfreistellung:

Gemäß § 14 Kollektivvertrag der Diözese Linz kann Bildungsurlaub in Anspruch genommen werden.

## Stornobedingungen:

Im Falle eines Rücktritts nach Anmeldeschluss werden Stornokosten in Rechnung gestellt, so kein Ersatz gefunden wird. Die betriebliche Förderung wird in diesem Fall nicht gewährt.

## Anmeldungen unter den angegeben Links bzw. bei Pastorale Berufe.

\* Begrenzt durch den Maximalbetrag von € 250,- pro Mitarbeiter\*in pro Kalenderjahr für Leistungen aus dem Betriebsratsfonds.



# Liebe Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter! Liebe Kolleginnen und Kollegen!

Da du diese Broschüre in den Händen hältst und das Grußwort liest, gehörst du zu jenen 47 % der Bevölkerung, die Interesse an Gesundheitsthemen haben. Vielleicht hast du den Vorsatz gefasst, in nächster Zeit deine persönliche „Gesundheitsagenda“ ernst(er) zu nehmen.

Dazu möchten wir dir jedenfalls schon jetzt gratulieren! Denn tatsächlich sind jene Menschen, die spüren, dass sie selbst ihre Gesundheit mitbeeinflussen können, mit dem Bewusstsein der Selbstwirksamkeit ausgestattet, einem fundamentalen Aspekt von Resilienz.

Mit den Angeboten des BGF-Programm-Hefts möchten wir dich auf diesem Weg bestärken: Auf deine Gesundheit zu achten, deine Resilienz zu trainieren und deiner Lebensfreude Raum zu geben!

Mag.<sup>a</sup> Brigitte Gruber-Aichberger, PMM  
Direktorin Pastorale Berufe

Mag. Stephan Haigermoser  
Gesundheitsbeauftragter

Dipl.-PAss. Manuel Hödl  
Betriebsratsvorsitzender



## Gesundheitswandern in Tirol

**Bewegung gehört zu den Wundermitteln für die Gesundheit. Beim Gesundheitswandern unter fachkundiger Begleitung von ausgebildeten Gesundheitswanderführer\*innen an den schönsten Plätzen des Tiroler Wipptals kommt der ganze Mensch wieder in Schwung: psychisch, geistig und körperlich.**

Dazu werden speziell ausgewählte Übungen aus der Physiotherapie zur Kräftigung, Mobilisation, Koordination und Entspannung des gesamten Körpers angeboten.

Die gemütlichen Unterkünfte in Drei- oder Vier-Stern-Hotels, nach Wahl in Oberberg oder Matrei, versprechen Urlaub in gediegener und ländlicher Atmosphäre.

**Kosten:** Ab € 559,-/Person mit Ü/HP im \*\*\*Hotel incl. Kursprogramm + Taxen. BGF- und BR-Fonds-Förderung (Bis € 200,- werden davon noch abgezogen, siehe S. 2.)

**Termine 2022:** wöchentlich jeweils Sonntag bis Samstag, 08.05.-16.10.2022  
**Termine 2023:** voraussichtlich ab Mitte Mai bis Mitte Oktober 2023

**Anmeldung:** bei [pastorale.berufe@dioezese-linz.at](mailto:pastorale.berufe@dioezese-linz.at) bzw. mit **dem QR-Code**. Vorher bitte Verfügbarkeit beim Anbieter prüfen (<https://www.wipptal.at/wipptal-erleben/gesundheitswandern/> oder Telefon 05272 6270-14)



Info: [scann/klick](#)



Anmeldung: [scann/klick](#)



# Bewegung und Spiritualität



## Ge(h)zeiten meines Lebens - Wanderexerzitien 2022

Der Mensch braucht einen guten Lebensrhythmus, um heilsam in sein Leben zu finden. Beim Pilgern erfahren wir den Ur-Rhythmus von Aufbrechen und Ankommen, von Unterwegssein und Innehalten, von Einatmen und Ausatmen. In diesen Ge(h)zeiten bitten wir besonders um das Geschenk, dass Jesus, der Gottespilger, mit uns gehen möge, damit wir tiefer in den Heilsrhythmus Gottes finden können.

Gestaltungselemente: eine längere Wanderung pro Tag (mind. 3 Stunden), Zeiten der Stille, spirituelle Impulse, meditative Elemente und Eucharistiefeier.

**Referent:** P. Hans Eidenberger MA

**Termin/Ort:** 10.10.2022, 16:00 Uhr bis 13.10.2022, 12:00 Uhr, Bildungshaus Greisinghof, 4284 Tragwein, Mistlberg 20

**Anmeldung:** bei [pastorale.berufe@diocese-linz.at](mailto:pastorale.berufe@diocese-linz.at) bzw. mit **dem QR-Code**. Vorher bitte Verfügbarkeit beim Anbieter prüfen (E-Mail [bildungshaus@greisinghof.at](mailto:bildungshaus@greisinghof.at) oder Telefon 07263/86011)

**Kosten:** Kursbeitrag € 45,- plus Aufenthalt ca. € 275,- für Nächtigungen und Vollpension

**Förderungen:** Seitens PB werden die Tage mit € 100,- gefördert (siehe S. 2)  
Eine Unterstützung durch den BR-Fonds (bis € 100,-) ist möglich.



*P. Hans Eidenberger MA*



Anmeldung: scann/  
klick



## Innehalten und Auftanken das ganze Jahr über in den CURHÄUSERN der Marienschwestern

Der Aufenthalt in den CURHÄUSERN beinhaltet drei oder sechs Nächte im Komfortzimmer mit Vollpension „Gesunde Auszeit“, unterstützt von einer ausgezeichneten Küche mit Produkten aus großteils biologischer Landwirtschaft sowie der **kostenlosen Teilnahme am 5-Säulen-Programm**. Jeder Tag steht unter einem Schwerpunkt aus dem Angebot der fünf Säulen: Lebensordnung, Ernährung, Bewegung, Heilpflanzen und Wasser & Wickel. Die Angebote sind so ausgelegt, dass viel Zeit zur individuell-persönlichen Gestaltung der Woche bleibt. Die Gegend der CURHÄUSER eignet sich gut für Outdoor-Aktivitäten. Weitere Anwendungen können jeweils vor Ort dazugebucht werden. **Grundsätzlich ist es möglich, alle Wellness- oder Erholungsangebote in den jeweiligen Curhäusern zu buchen (siehe grüner QR-Code unten).**

Sich selbst eine ganze Woche Regeneration und Abschalten zu gönnen, erhöht den nachhaltigen Wert für den Alltag! Es ist möglich, das Angebot gemeinsam mit dem/der Partner\*in zu nützen.

**Termine:** Jederzeit während des ganzen Jahres können sieben Tage (6 Nächte) oder auch nur vier Tage (3 Nächte) gebucht werden.

**Anmeldung:** Bitte Verfügbarkeit beim Anbieter prüfen ([www.curhaus.at](http://www.curhaus.at)) und anschließend anmelden bei [pastorale.berufe@dioezese-linz.at](mailto:pastorale.berufe@dioezese-linz.at) bzw. **mit dem schwarzen QR-Code.**

**Förderungen:** Wie auf Seite 2 beschrieben



Info: scann/klick



Anmeldung: scann/  
klick



*Bad Kreuzen - Zentrum für  
Traditionelle Europäische Medizin*



*Bad Mühlacken - Bewusste  
Ernährung, Entgiften &  
Entschlacken*



## Kneipp, TCM und Ayurveda

Traditionelle Europäische Medizin mit Kneipp, Traditionelle Chinesische Medizin und Ayurveda sehen den Menschen als Individuum mit wechselnden Bedürfnissen. Wenn man diesen Grundgedanken losgelöst von den großen Medizintraditionen aus Europa, China und Indien sieht, lässt sich daraus ein Präventions- und Heilungskonzept zusammenstellen. Denn Natur kann heilen – egal, welche Schatzkiste sie dafür öffnet. Das Beste aus den drei Welten lehrt uns, achtsamer mit uns selbst zu sein, Intuition und Bauchgefühl walten zu lassen sowie eigene Grenzen und Reserven zu erkennen.



Info: [scann/klick](#)



Anmeldung: [scann/klick](#)

Es ist möglich, den für sich geeigneten Kuransatz und den passenden Termin frei auszuwählen. Die Preise variieren je nach gewähltem Paket und nach Dauer.

Angebots-Beispiel: *Kneipp für Einsteiger* 7 Tage (So-Sa) mit Halbpension beinhalten...

6 vitalisierende Kneippgüsse

1 entspannende Ganzmassage (30 min)

2x Funktionelles Rückentraining

Preis/Person im EZ ab € 650,- abzüglich der BGF-Förderungen, siehe S. 2 (bis zu € 200,-)

**Anmeldung:** bei [pastorale.berufe@dioezese-linz.at](mailto:pastorale.berufe@dioezese-linz.at) bzw. **mit dem QR-Code**. Vorher bitte Verfügbarkeit beim Anbieter prüfen ([www.kurhaus-schaerding.at](http://www.kurhaus-schaerding.at) / Telefon +43 (0)7712 3221)





## Fastenkurse: Ein heilsamer Weg

Durch das bewusste Reduzieren wird Raum geschaffen für grundlegende Erfahrungen des Lebens. In Wenigem wird das Mehr spürbar. Im Freiraum, der entsteht, werden neue Energien frei, die helfen, bewusster, achtsamer und heilsamer zu leben.

Das Fasten führt hin zu einer größeren Sehnsucht nach mehr Leben und Heilung durch die Erfahrung eines tieferen Friedens.

- 🍵 Gesundheitsfasten mit Kräutertee und Dinkelgebäck
- 🕊 Teilnahme am Gebetsrhythmus der Mönche
- 🗣 Tägliches Impulsreferat und Erfahrungsaustausch
- 🧘 Morgenübungen und Tanz
- 🏠 Behandlungen im Hildegardzentrum nach Voranmeldung und separater Verrechnung:  
z.B. Colonyhydrotherapie, Massagen, Heilkräuter-Ölpackungen

**Termine:** **26.02.-05.03.2023** (So 16:00 – So 14:00 Uhr), zum Beginn der Fastenzeit  
**20.11.-27.11.2022** (So 16:00 – So 14:00 Uhr), vor dem Advent  
**26.11.-03.12.2023** (So 16:00 – So 14:00 Uhr)

**Leitung:** Br. Thomas Hessler

**Kosten:** € 600,- (incl. Kursgebühr und Vollpension – Preisanpassung 2023 möglich)

**Anmeldung:** **Ehestens, da die Kurse sehr schnell ausgebucht sind** bei [pastorale.berufe@dioezese-linz.at](mailto:pastorale.berufe@dioezese-linz.at) bzw. **mit dem QR-Code**.

Vor der Anmeldung bei Pastore Berufe sind die Reservierung beim Europakloster Gut Aich ([www.europakloster.com/gaeste/seminare](http://www.europakloster.com/gaeste/seminare)) sowie eine Anzahlung erforderlich. Die Anmeldung für 2023 ist ab Mitte Oktober 2022 möglich!

**Förderungen:** Seitens PB wird die Woche mit € 150,- bzw. € 300,- gefördert. Eine Förderung durch den BR-Fonds (bis € 100,-) ist zudem möglich (siehe S. 2).



Br. Thomas Hessler



Info: [scann/klick](#)



Anmeldung: [scann/ klick](#)










# Bestärkungszirkel – Positive Psychologie

## Eine positive Ausstrahlung – wie geht das?

„Erlöster müssten mir die Christen aussehen“, meinte schon Friedrich Nietzsche. Wie kann eine positive Ausstrahlung gelingen? Zuversicht und Optimismus halten gesund und man ist mit Freude bei der Arbeit. Welche Rolle dabei Gefühle, Stärken, Werte-Ziele und die richtige Einstellung spielen, wird an diesem Bestärkungszirkel kennengelernt und vertieft. Grundlage der Übungen sind die Kenntnisse aus der Positiven Psychologie, in der es um das Aufblühen der Menschen und Institutionen geht.

### Inhalte:

-  Wie kann man eine emotionale Aufwärtsspirale entwickeln?
-  Welche Charakter-Stärken hat jede\*r und welche Rolle spielen sie bei der Arbeit?
-  Wie lassen sich negative Gedankenmuster verändern?
-  Welche Kommunikationsmittel wirken sich positiv auf Beziehungen aus?
-  Welche Kraft haben die richtigen Ziele?

**Methoden:** Inputs, Übungen, Austausch, Peer-Group.

**Termine/Ort:** Di, 18.10.2022, 09:00-16:30 Uhr; Bildungshaus Schloss Puchberg und  
Mi, 12.04.2023, 09:00-13:00 Uhr im Bildungshaus Schloss Puchberg  
dazwischen Online-Treffen: jeweils am Mittwoch, 14:00-16:30 Uhr,  
16.11., 14.12.2022 sowie 11.01., 15.02. und 15.03.2023

**Kursgebühr:** € 73,-

**Anmeldung:** bis **16. September 2022** bei [ipf@dioezese-linz.at](mailto:ipf@dioezese-linz.at) bzw. [engage!-Kursbuch \(QR-Code\)](#)

**Förderungen:** Pastorale Berufe fördert mit € 50,- die Teilnahme. Eine Unterstützung mit € 23,- durch den Betriebsrats-Fonds entsprechend der Fondsrichtlinien ist zudem möglich.



*Mag.<sup>a</sup> Elisabeth Walcher  
Coach, Trainerin und  
Ausbilderin für Positive  
Psychologie*



Anmeldung: *scann/  
klick*

## Der gemeinsame Yogakurs über Microsoft Teams

Yoga ist ein jahrtausendalte Technik, die Bewegung, Atmung und Entspannung in Einklang bringt. Nach dem Motto *daheim und doch gemeinsam* werden wir verschiedene Yogahaltungen und Übungsabläufe erlernen. Am Ende der Einheit gibt es eine Entspannungsübung zur Erholung. Die Übungen werden einfach sein und sind leicht nachzumachen. Sie sind für jedes Alter geeignet, sofern man gesund und nicht durch eine Erkrankung eingeschränkt ist. Jeder Kurs beinhaltet **8 Einheiten** von je einer Stunde.

**Herbstkurs:** ab **Mittwoch 05.10.2022 bis einschließlich 30.11.2022, 17:00-18:00 Uhr**

**Winterkurs:** ab **Mittwoch 18.01.2023 bis einschließlich 15.03.2023, 17:00-18:00 Uhr**

**Ort:** Zuhause mittels MS Teams am Laptop, Tablet oder Handy

**Leitung:** Daniela Klein, Dipl. Gesundheits- und Wellnesstrainerin

**Benötigt wird:** Yogamatte oder Turnmatte, bequeme Kleidung, Trinkflasche, ev. Decke für die Entspannungseinheit

**Kursgebühr:** € 40,- werden von Pastorale Berufe übernommen.

**Anmeldung:** bis **eine Woche vor dem jeweiligen Kursbeginn** bei [pastorale.berufe@dioezese-linz.at](mailto:pastorale.berufe@dioezese-linz.at) bzw. **mit dem QR-Code**











Anmeldung: scann/  
klick



## Das emotionale Immunsystem stärken

Mit den Widrigkeiten des Lebens gut umgehen zu können, dazu verhilft Resilienz. Neueste Erkenntnisse in der Gehirn- und Glücksforschung bestätigen, dass über einfache Mittel die emotionale Resilienz maßgeblich gefördert werden kann. Es wird Angst und Depression vorgebeugt und zugleich die Leistungsfähigkeit erhöht. Das individuelle Glückspotenzial mit Übungen, die man im Alltag einbaut, tatsächlich nachhaltig zu steigern, ist Ziel dieses erprobten Seminars. Glückliche Menschen bewältigen den Alltag besser und bewirken ein positives Familien- und Arbeitsklima. Sie können Krisen besser und schneller bewältigen und sind weniger krank.

### Inhalte:

-  Bestandsaufnahme über das eigene Glück
-  Was ist von Bedeutung für unser Glückserleben?
-  Dimensionen des Glücks – Was sagt die Wissenschaft dazu?
-  Einfluss der körperlichen Bewegung auf das Glück
-  Glückstagebuch – Glücksmomente
-  Achtsamkeitsübungen
-  Wirkung der Dankbarkeit
-  Genusstraining

**Referentin:** Mag.<sup>a</sup> Christine Hager, Klinische und Gesundheitspsychologin, Mondsee  
**Termin/Ort:** Donnerstag, 27.04.2023, 09:00-16:00 Uhr im Priesterseminar Linz  
**Anmeldung:** bis spätestens 24.09.2022 bei [ipf@dioezese-linz.at](mailto:ipf@dioezese-linz.at) bzw. [im engage!-Kursbuch](#)  
**Kosten:** Kursbeitrag € 23,-  
**Förderungen:** Im Rahmen der BGF für Mitarbeiter\*innen von Pastore Berufe gratis!



Mag.<sup>a</sup> Christine Hager,  
Gesundheitspsychologin,  
Mondsee



Anmeldung: scann/  
klick

# Links zum Gesundbleiben

Vorsorge-  
Untersuchung



Rauchfrei werden



Sport-Fitness:  
Jackpot.fit



Ergonomische  
Arbeitsplatzgestaltung



Bewegt im Park  
Juni bis September



Abnehmen für  
Erwachsene



## Betriebliche Gesundheitsförderung lokal und regional

Du möchtest mit Kolleg\*innen in deiner Region ein gesundheitsförderndes Angebot schaffen und hast dazu schon eigene Ideen?

Egal, ob es eine einmalige gesunde Aktion (z.B. Kochkurs) ist oder mehrmalige Impulse (vielleicht im Rahmen bestehender beruflicher Treffen) – wenn wenigstens fünf Mitarbeiter\*innen aus Pastorate Berufe daran teilnehmen, können wir die Verhaltensmaßnahme fördern.

Setze dich mit dem BGF-Referenten in Verbindung, er unterstützt dich gerne bei der Umsetzung von lokalen und regionalen BGF-Veranstaltungen.

Anfragen bitte an [stephan.haigermoser@dioezese-linz.at](mailto:stephan.haigermoser@dioezese-linz.at) oder 0676/8776-1206

Für den Inhalt verantwortlich:  
Dir.<sup>in</sup> Mag.<sup>a</sup> Brigitte Gruber-Aichberger, PMM  
Redaktion: Mag. Stephan Haigermoser  
Druck: DIREKTA Print & Mailing Factory Linz

Bilder: pixelio.de; [www.elisabethwalcher.at](http://www.elisabethwalcher.at)  
[www.tem-zentrum.at](http://www.tem-zentrum.at); [www.greisinghof.at](http://www.greisinghof.at)  
[www.wipptal.at](http://www.wipptal.at); [www.psychologische-beratung-hager.at](http://www.psychologische-beratung-hager.at)  
[www.europakloster.com](http://www.europakloster.com); [www.kurhaus-schaerding.at](http://www.kurhaus-schaerding.at)

