

Wahiba Gesundheitsförderung

MARTINA LACHOWITZER

WWW.WAHIBA-TANZ.AT

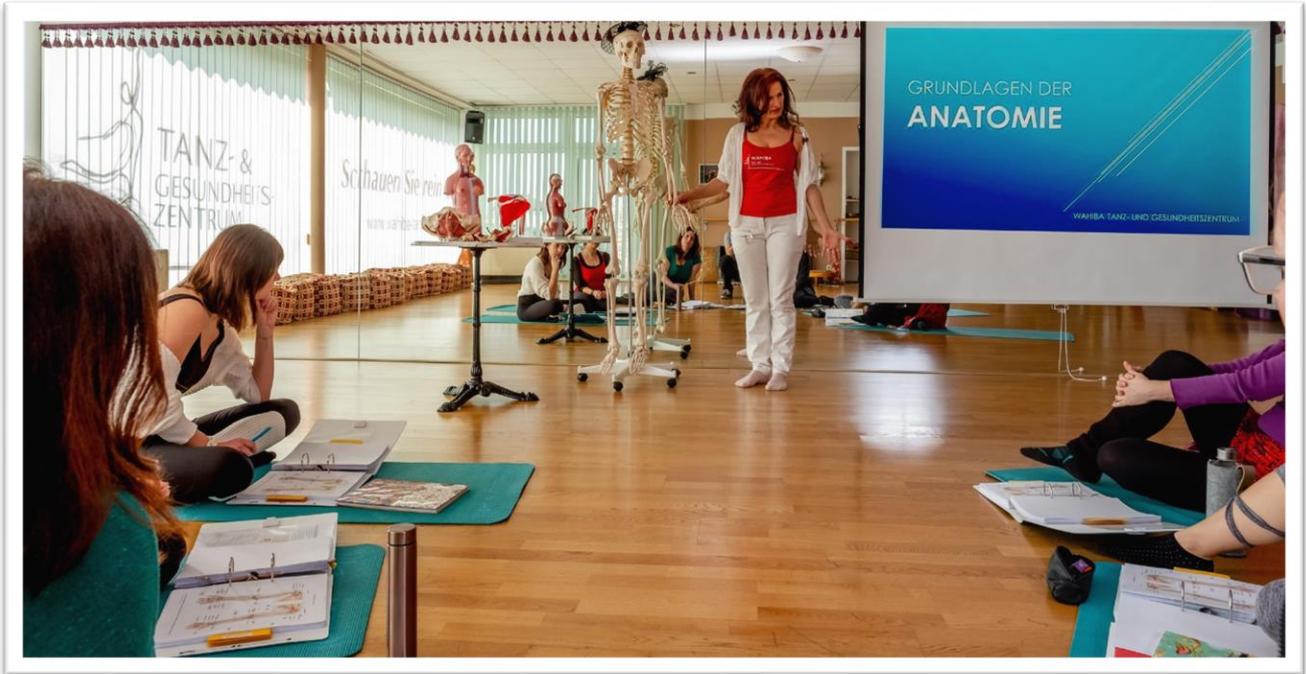
Inhaltsverzeichnis

EINLEITUNG	1
Wahiba Gesundheitsförderung.....	2
DU KANNST MEHR.	2
PRAXISBEZOGEN. FUNDIERT. TIEFGRÜNDIG.....	2
Buchungsoptionen.....	3
MODULINHALTE UND TERMINE	3
Gemeinsames Wissen für ganzheitliches Wohlbefinden	3
Modul 1:.....	3
Verstehen Sie die Anatomie des Bewegungsapparates, um ein besseres Bewegungs- und Körperbewusstsein zu entwickeln.....	3
Modul 2: Mentale Ausrichtung	4
Modul 3: Psyche und Bewegung, Meridianlehre, Alternativmedizin.....	4
Modul 4: Herz-Kreislaufsystem, Verdauung, Venentherapie, Orthomolekularmediziner	4
Modul 5: Lunge, Atmung, Meditation.....	4
Modul 6: Stimme, Beckenboden.....	5
Modul 7: Wirbelsäule, schmerzfrei dehnen, Faszial System.....	5
Infoveranstaltung Hybrid.....	5
Preis	6
Fördermöglichkeiten und Finanzierung.....	6
OÖ-Bildungskonto:	6
SVS-Gesundheitshunderter:	6
Team (alphabetisch gelistet)	6
Martina Lachowitz - Lehrgangsführung.....	6
Dr.med. univ. Neslihan Celebi	7
Dr. med. univ. Tatjana Haslinger	7
Dr. med. univ. Babak Parsaei	8
Nadine Sambs M.A. MA	8
Kontakt	8

EINLEITUNG

„Zur besseren Lesbarkeit wird in der vorliegenden Arbeit auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Es wird das generische Maskulinum verwendet, wobei beide Geschlechter gleichermaßen gemeint sind.“

Wahiba Gesundheitsförderung



DU KANNST MEHR.

Mehr Lebensfreude. Mehr Vitalität. Mehr Beweglichkeit. Mehr Ausdauer. Mehr Körperbewusstsein.

Treten Sie ein in eine Welt der Bewegung, Gesundheit und Expertise – gemeinsam mit Martina Lachowitz und unserem erstklassigen Team.

Mit unserem **multidisziplinären Team** aus erfahrenen Ärzten, Hebammen, Stimmtrainern bieten wir ein einzigartiges Angebot, die nicht nur den Bewegungsbereich umfasst, sondern auch den Gesundheitsbereich integriert.

Unser Ziel ist es Menschen das nötigen **Wissen über Gesundheit** näherzubringen, damit nicht nur die körperliche Leistungsfähigkeit, sondern auch das langfristige Wohlbefinden gesichert ist.

PRAXISBEZOGEN. FUNDIERT. TIEFGRÜNDIG.

Der **achtsame Umgang mit dem eigenen Körper** als kreatives Instrument führt zur **Stärkung der Selbstkompetenz** und öffnet neue Türen.

Bewegung im Allgemeinen steigert die Lebenslust, Gefühle und Gedanken werden ausgedrückt und haben dadurch auch eine verbindende und gemeinschaftsfördernde Wirkung.

In diesen Modulen entwickeln Sie auch ein **gestärktes Körper- und Selbstbewusstsein** und lernen sich selbst besser kennen. Sie lernen was Ihnen guttut und was Sie in Ihrem Leben ändern können, damit Sie Ihr Ziel leichter erreichen.

Mentale Stärke verbunden mit **gesunden Bewegungsabläufen** und wichtigen **Entspannungstools** halten Sie in Balance und gestalten das Leben glücklich und gesund.

Buchungsoptionen

Unser Buchungssystem bietet Ihnen die Flexibilität, sich individuell für einzelne Module zu entscheiden, die Ihren Bedürfnissen und Ihrem Zeitplan entsprechen. Sie können aus einer Vielzahl von Modulen wählen, die jeweils spezifische Themen und Inhalte abdecken. Ob Sie sich für ein einzelnes Modul entscheiden oder mehrere kombinieren, liegt ganz bei Ihnen.

Jedes Modul bietet eine detaillierte und umfassende Betrachtung eines bestimmten Themas, das Ihnen ermöglicht, gezielt an Ihren Wissenslücken zu arbeiten oder neue Fähigkeiten zu erlernen.

MODULINHALTE UND TERMINE

Gemeinsames Wissen für ganzheitliches Wohlbefinden

Durch gemeinsames Teilen wächst unser Wissen – ein Schlüssel zu einem gesünderen und erfüllteren Leben für alle!

Unsere medizinischen Experten verstehen die Funktionsweise des menschlichen Körpers und teilen ihr Wissen großzügig. Denn ein Verständnis für dieses komplexe System ermöglicht es uns, Maßnahmen zu ergreifen, die zu einem harmonischeren und glücklicheren Leben führen können. Entdecken Sie mit uns die Geheimnisse des menschlichen Körpers und erfahren Sie, wie Sie und Ihre Liebsten ein gesundes und erfülltes Leben führen können. Denn geteiltes Wissen ist der Schlüssel zu einer besseren Gesundheit für alle!

Modul 1: Anatomie des Bewegungsapparates verstehen, Bewegungs- und Körperbewusstsein lernen

28. + 29. September 2024

26. + 27. Oktober 2024

23. + 24. November 2024

Verstehen Sie die Anatomie des Bewegungsapparates, um ein besseres Bewegungs- und Körperbewusstsein zu entwickeln.

Die Anatomie ist ein Teilgebiet der Morphologie, welche sich in der Medizin mit dem Aufbau der Organismen befasst. Es ist die Lehre von Gestalt, Lage und Struktur von Körperteilen, Organen, Gewebe oder Zellen. Im Zentrum steht das Erlernen eines anatomischen Basiswissens, das sich auf den achtsamen Umgang mit dem eigenen Körper und die körperliche Gesundheit der teilnehmenden Personen fokussiert. Schwerpunkt: Bewegungsapparat

In diesen Modulen legen wir den Fokus auf den Körper als Ausgangspunkt für die Umsetzung von Bewegungsabläufen. Durch ein fundiertes Verständnis der physiologischen und anatomischen Grundlagen erwerben Sie essentielles Basiswissen für einen bewussten und achtsamen Umgang mit Ihrem eigenen Körper. Besonderes Augenmerk gilt den subtilen und komplexen Verbindungen zwischen Körper und Psyche, sowie deren wechselseitigen Einflüssen. Das harmonische Zusammenspiel von Haltung, Atmung und einem gesunden Gespür für den eigenen Körper ist nicht nur für die physische, sondern auch für die persönliche Ausdrucksweise von großer Bedeutung. Erleben Sie ein facettenreiches Zusammenspiel und entwickeln Sie ein tieferes Verständnis für die Symbiose von Körper und Geist.

Modul 2: Mentale Ausrichtung

14. + 15. Dezember 2024

Die mentale Ausrichtung spielt eine zentrale Rolle in diesem Modul, da sie nicht nur die fachliche Kompetenz, sondern auch die persönliche Entwicklung beeinflusst. Unser Ausbildungsprogramm legt besonderen Wert auf die Förderung einer positiven mentalen Ausrichtung, um die Lernkurve zu optimieren und die individuellen Potenziale der Teilnehmer zu entfalten. Die Modul vermittelt Wissen und fördert die mentale Stärke und Resilienz der Teilnehmer.

Modul 3: Psyche und Bewegung, Meridianlehre, Alternativmedizin

18. + 19. Jänner 2025

Tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der alternativmedizinischen Methoden wie Klangschalen, Hausapotheke nach Hildegard von Bingen und Traditionell Chinesischer Medizin (TCM). In unserem Modul erhalten Sie einen Einblick in die Grundlagen der Alternativmedizin, Psychosomatik und energetischen Arbeit, inklusive Chakren, Energiepunkte und Meridiane.

Erweitern Sie Ihr Wissen und Ihre Fähigkeiten im Gesundheitsbereich und entdecken Sie neue Wege zur ganzheitlichen Gesundheit und Wohlbefinden. Treten Sie ein und lassen Sie sich von der Vielfalt der alternativen Heilmethoden inspirieren!

Modul 4: Herz-Kreislaufsystem, Verdauung, Venentherapie, Orthomolekularmediziner

15. + 16. Februar 2025

Das Herz-Kreislauf-System, die Verdauung und das Venensystem sind lebenswichtige Funktionssysteme im Körper. Das Herz pumpt Blut durch Arterien zu Organen und Geweben, während das Venensystem sauerstoffarmes Blut zurück zum Herzen transportiert. Die Verdauung wandelt Nahrung in Nährstoffe um, die über den Blutkreislauf verteilt werden. Diese Systeme arbeiten eng zusammen, um den Körper mit lebenswichtigen Substanzen zu versorgen und Abfallprodukte zu entfernen.

Modul 5: Lunge, Atmung, Meditation

15. + 16. März 2025

Willkommen im Modul, wo wir die Kraft der Atmung als Schlüssel zu einem glücklichen, entspannten und gesunden Leben erkunden. Die bewusste Lenkung der Atmung beeinflusst nicht nur die körperliche Gesundheit, sondern auch das emotionale Gleichgewicht. Erfahren Sie, wie wir durch gezieltes Atmen die Verbindung zwischen Körper und Gefühlen stärken. Lassen Sie uns gemeinsam die lebensspendende Energie der Atmung entfesseln und die Essenz eines erfüllten Lebens entdecken.

In der modernen Zeit, geprägt von Schnelllebigkeit und Stress, ist es wichtiger denn je, Methoden zu finden, um Ruhe und Gelassenheit in den Alltag zu integrieren. Dieses Modul bietet Ihnen einen Überblick über verschiedene Entspannungstools, die Ihnen dabei helfen können, Stress abzubauen und Ihre mentale Gesundheit zu fördern. Entdecken Sie einfache und effektive

Wege, um Momente der Ruhe in Ihrer täglichen Routine zu integrieren und auf eine Reise zu innerem Wohlbefinden zu gehen.

Modul 6: Stimme, Beckenboden

26. + 27. April 2025

Die Stimme ist ein mächtiges Instrument, das weit über die bloße Übermittlung von Informationen hinausgeht. Ihre Tonlage, Dynamik und Nuancen können eine faszinierende Bandbreite an Emotionen vermitteln und somit maßgeblich die Stimmung einer Situation beeinflussen. In diesem Kontext erkunden wir gemeinsam, wie die Stimme als Ausdrucksmittel genutzt werden kann, um eine gewünschte Atmosphäre zu schaffen. Ein besonderer Fokus liegt dabei auf der schonenden Pflege der Stimme, insbesondere bei längeren Reden.

Das Beckenbodentraining ist eine spezifische Form von Übungen, die darauf abzielt, die Muskeln des Beckenbodens zu stärken. Diese Muskeln spielen eine entscheidende Rolle bei verschiedenen Funktionen des Körpers, einschließlich der Unterstützung der inneren Organe, der Kontrolle von Blasen- und Darmentleerung sowie der sexuellen Funktionen. In diesem Modul wird die Bedeutung des Beckenbodentrainings, die Vorteile, grundlegende Übungen und wichtige Überlegungen für die Durchführung dieses Trainings thematisiert.

Modul 7: Wirbelsäule, schmerzfrei dehnen, Faszial System

17. + 18. Mai 2025

Wir legen besonderen Wert darauf, dass dynamische und statische Dehnübungen effektiv kombiniert werden, um optimale Ergebnisse zu erzielen. Erfahren Sie, wie diese vielseitigen Ansätze nicht nur die Flexibilität steigern, sondern auch individuell anpassbare Vorteile bieten, die auf Ihre Bedürfnisse und Ziele zugeschnitten sind. Erlernen Sie durch unsere Ausbildung den Schlüssel zu einem schmerzfreien Dehnerlebnis....

Die Bedeutung der Wirbelsäule kann kaum überschätzt werden. Sie bietet strukturelle Unterstützung für den Körper, ermöglicht Bewegung und Flexibilität und schützt gleichzeitig das empfindliche Rückenmark, das ein Teil des zentralen Nervensystems ist. Durch die Wirbelsäule verlaufen Nervenbahnen, die Signale zwischen dem Gehirn und verschiedenen Teilen des Körpers übertragen, was ihre Rolle bei der Koordination von Bewegungen und der Übertragung von Empfindungen und Reflexen betont....

Infoveranstaltung Hybrid

Datum: 21.07.2024
Zeit: 16:00 – 17:30
Ort: Wahiba Tanz- und Wohlfühlloase e.U.
Hörschingerstraße 18
A-4061 Pasching OÖ

Preis

Modul 1 besteht aus 3 Terminen

Pro Termin: 399,- / Steuerfrei gem. § 6(1) Z.12 UStG 1994

Modul 1 gesamt: 399,- / Steuerfrei gem. § 6(1) Z.12 UStG 1994

Modul 2 – 7 / pro Modul: 399,- / Steuerfrei gem. § 6(1) Z.12 UStG 1994

Inkl. Kursunterlagen (in elektronischer Form),

Nicht im Preis enthalten ist gewünschte individuelle Betreuung mit Martina Lachowitzer im Wahiba außerhalb der angegebenen.

Fördermöglichkeiten und Finanzierung

OÖ-Bildungskonto:

Nutzen Sie die Fördermöglichkeiten bis zu 60 % durch das OÖ-Bildungskonto. Gerne stehen wir Ihnen bei Fragen dazu zur Verfügung.

SVS-Gesundheitshunderter:

Wahiba Tanz- und Wohlfühloase e.U. ist Kooperationspartner der SVS.

Team (alphabetisch gelistet)

Martina Lachowitzer - Lehrgangleitung

Autorin

Zertifizierte Trainerin für private und betriebliche
Gesundheitsvorsorge

in der Erwachsenenbildung

Diplomierte Neuromentaltrainerin

Diplomierte Tanz-, Yoga- und Schmerzfreipädagogin

Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin

Mit ihrer 39-jährigen Berufserfahrung im Gesundheits-
und Tanzbereich begleitet Martina Lachowitzer

Menschen Schritt für Schritt zu mehr Lebensfreude.



Dr.med. univ. Neslihan Celebi

Orthomolekularmedizin, Venentherapie,
Gesundes Abnehmen

Leiterin des Tanzstudios "Oriental Groove -
Bellydance and more"

<https://praxis-celebi.at/>

Orthomolekularmedizin

Venentherapie



Dr. med. univ. Tatjana Haslinger

Fachärztin für Psychiatrie und
Psychotherapeutische Medizin
Ärztin für Allgemeinmedizin

Mit eigener Praxis in Traun.

<https://psychiatrie-traun.at/dr-tatjana-haslinger/>

Bewegung und Psyche

Das Konzept der Meridiane



Irene Kind

Hebamme

Ein kräftiger und gesunder Beckenboden ist
wichtig für die Gesundheit.

Eine schlechte Haltung, Übergewicht und viel
Sitzten können mit der Zeit dem Beckenboden
zusetzen und ihn schwächen.

Der Beckenboden



Dr. med. univ. Babak Parsaei

Facharzt für Neurochirurgie und Experte bei Bandscheibenvorfällen, Wirbelsäule oder anderen Rückenbeschwerden in Linz OÖ.

<https://www.neurochirurgie-parsaei.at/>



Wirkung der Bewegung auf die Wirbelsäule

Nadine Sambs M.A. MA

Studium der „Elementaren Musik- und Tanzpädagogik“ (Master), Schwerpunkt „Stimme“

Studium „Musikmanagement“ (Master)

Diplomierte Hatha-Yoga-Lehrerin

Zertifizierte Gyrokinesis® Trainerin

www.hundertzwei.at



Stimme macht Stimmung

Kontakt

Martina Lachowitz

Wahiba

Tanz- und Wohlfühloase e.U.

Hörschingerstraße 18

A-4061 Pasching OÖ

Tel.: +43 (0)650 96 25 8 99

St.Nr. 028/3856

ATU67202323

FN 598358 p

info@wahiba-tanz.at

www.wahiba-tanz.at

