

Leitbild

In der WAHIBA Tanz- und Wohlfühloase e.U. steht Gesundheit, Lebensfreude und Wohlbefinden im Mittelpunkt.

Ob im Gesundheitsbereich, bei Einzelsettings, Impulsworkshops, div. Lehrgänge, im Tanz, aus den verschiedensten Facetten gesehen oder Wayoba/ Yoga – die Orientierung ist immer die individuelle Ausgangslage und das Ziel jedes einzelnen Teilnehmers¹. Und das ist unsere Aufgabe: den Menschen mit Herz und Wissen zu führen und auf seine Bedürfnisse einzugehen. Der Mensch steht im Mittelpunkt, gleich welcher Herkunft, Religion oder Geschichte.

In den verschiedenen Wahiba-Angeboten können die Teilnehmer auswählen wie, ob im Einzelsetting oder in der Gruppe, ob über langen Zeitraum, in Kursblocklänge oder in einer Einzeleinheit, gemeinsam am gewünschten Ziel trainiert wird. Sei es die Beweglichkeit, Schmerzfreiheit, Körperhaltung, Gesundheitsvorsorge, Entspannung oder die Tanzkunst, der Ausdruck und die innere Haltung zur eigenen Persönlichkeit.

Unter der Leitung von Gründerin Martina Lachowitz ist das Team Wahiba stets mit Liebe und Freude im Einsatz.

Vision ...

ist es, den Menschen Zugang zum Wissen über die Basis der Gesunderhaltung und Prävention zu ermöglichen. Wissen was zu tun ist, um ein ausgeglichenes Leben auf körperlicher, geistiger und emotionaler Ebene zu führen. Die Eigenverantwortung zu schärfen und dadurch Schritt für Schritt mehr Lebensqualität erhalten. Im Erkennen der eigenen Persönlichkeit, der Stärken und Schwächen darf jeder Mensch in seinem Selbstbewusstsein das Leben genießen. Es besteht ein Geben und Nehmen im Wissen der eigenen Fähigkeiten.

¹ Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

Motto

WAHIBA – Fühl dich frei

Werte & Prinzipien



Offenheit und Vertrauen / Individualität und Vielfalt

Wir nehmen uns Zeit.

Wir nehmen auf, mit allen Sinnen, was es in dem Moment braucht, um die Teilnehmer bestmöglich zu unterstützen. Auch wir selbst als Kursleiter zeigen uns von all unseren Seiten – wir alle sind Menschen mit Stärken und Schwächen. Diesen Raum zu schaffen, sich im Vertrauen ganz zeigen zu können ist Psychohygiene.



Ganzheitlichkeit

Im Wahiba umfasst Gesundheit das Prinzip der Ganzheitlichkeit, daher fließen in den Kursen Impulse vom neuromentalen, energetischen, sowie körperlichen Bereich ein.

Wohlfühlen, Auftanken und diese Energie mitnehmen – das WAHIBA ist eine Tankstelle, die Balance auf allen Ebenen anvisiert.



Respekt und Wertschätzung

Alle Teilnehmer haben eigene Bedürfnisse und Ziele für sich. Diese zu erkennen und das Training (ohne Vergleich zu anderen Teilnehmern), soll Raum und Möglichkeit für bestmögliche Entwicklung bieten. Somit ist das Thema Konkurrenz umgewandelt in gegenseitigem Respekt – unterstützend und motivierend. Ein Feld der Wertschätzung baut sich daraus folgend auf und diese Grundhaltung ist unser Anliegen.

Eigene Grenzen wahrzunehmen und anzunehmen ist die Folge der Wertschätzung jedes Einzelnen.



Vorbild und Verantwortung

Hilfe zur Selbsthilfe: Durch Eingehen auf individuelle Themen, sei es auf körperlicher, emotionaler oder mentaler Ebene, bekommen die Teilnehmer direkt Anleitung und Tools, die Verantwortung für ihren Körper selbst in die Hand zu nehmen.



Fortbildungen und Qualitätssicherung

Das professionelle Knowhow der Trainer wird durch die angebotene Ausbildung zur Tanz- und Gesundheitspädagogin im Wahiba gewährleistet. Fortlaufende Weiterbildungen, Teambesprechungen und Austausch im kollegialen Kreis ermöglichen ein Vernetzen innerhalb der Kurse und bei Bedarf ein Abfangen von notwendigen Änderungen im Kursablauf.

Martina Lachowitz
Inh. WAHIBA Tanz und Wohlfühloase e.U.



Autorin
Trainerin für private und betriebliche Gesundheitsvorsorge
Trainerin in der Erwachsenenbildung
Diplomierte Neuromentaltrainerin
Diplomierte Tanz-, Yoga- und Schmerzfreipädagogin
Diplomierte Gesundheits- und Krankenpflegerin / DKGS

Martina Lachowitz



Pasching, 20.02.2023