



ZAUCHENSEE
SUMMIT

TIEFGANG IN HÖHENLUFT

Zukunftsthemen in Wohlfühlatmosfera

Unser Beitrag zur Gesellschaft – DER SPECIAL SUMMIT

„Wir wollen nicht nur für Wirtschaft, Verwaltung und Tourismus Veranstaltungen mit hochkompetenten Speakern anbieten, sondern uns ist wichtig, darüber hinaus einen Beitrag für die Gesellschaft zu leisten. Auch etwas zurückzugeben“, so die Veranstalter.



SENAT DER
WIRTSCHAFT



SPECIAL SUMMIT

Kraft tanken in den Bergen – Erholungstage für pflegende und betreuende Angehörige

Fr, 22.9. - So, 24.9.2023

VERANTWORTUNG. GESUNDHEIT. WOHLERGEHEN.

Wir laden Menschen ein, die tagtäglich einen außergewöhnlichen Beitrag leisten und gesellschaftlich betrachtet das Rückgrat der Pflege und Betreuung in unserem Land sind.

Pflegende und betreuende Angehörige leisten Großartiges, jeder Zehnte pflegt ein Familienmitglied. Diese Mehrfachbelastung Familie-Beruf-Pflege heißt oftmals kein Urlaub, keine Pause, kein Treffen mit Freund:innen. Abstand, Pausen und Erholung sind wichtig in dieser intensiven, auch schönen und vor allem herausfordernden Zeit. Jemanden zu pflegen und zu betreuen ist nur machbar, wenn es einem selbst gut geht.

Mit dem Summit für Pflegende Angehörige möchten wir dazu einen Beitrag leisten und laden 35 Personen zu einem abwechslungsreichen Rahmenprogramm während der Erholungstage im Hotel Sportalm in Zauchensee ein.

Das Rahmenprogramm während der Special-Summits wird gemeinsam mit unseren Partner-Unternehmen unterstützt und ermöglicht.

Für wen

Menschen, die Angehörige (Kinder, Partner, Eltern,...) betreuen und pflegen

Summit-Paket

249 EUR inkl. MwSt. für 2 Übernachtungen mit Vollpension
(Hinweis: Urlaubszuschuss für Pflegende Angehörige beantragen!)





HOCHGENUSS. HERZLICHKEIT. OFFENHEIT.
Was Dich konkret erwartet

BEIM SUMMIT:

- Leicht umsetzbare Ideen für die eigene Gesundheit
- Vorträge und Impulse
- Mobilisation und Kinästhetik in der Pflege
- Austausch und Gespräche
- Wandern und Entspannen
- Kraft tanken in den Bergen
- Nicht kochen, sondern genießen

IM HOTEL:

- Hoch-Genuss bei der kulinarischen Verpflegung im Veranstaltungshotel Sportalmmm durch die ausgezeichnete Küche von Philipp Dolschek und seinem Team
- Frühstück vom Buffet, stärkendes Mittagessen, Nachmittagssnack (je nach Programm) und das Abendmenü mit Wahlmöglichkeiten
- Selbstverständlich sind nach Voranmeldung auch besondere Bedürfnisse beim Essen, wie glutenfreie Kost, vegane Gerichte oder Allergien kein Problem
- Entspannung im Saunarium mit Dampfbad, Infrarotkabinen, Saunen und Fuß-Sprudelmassagebecken
- flauschiger Bademantel samt Schlapfen für die Dauer Deines Aufenthalts

ANMELDUNG per MAIL: info@zauchensee-summit.at

FREITAG

12.00

Begrüßung und Mittagessen

13.00

Spaziergang mit Gastgeber Roland Dolschek

16.00 - 18.00

Kinästhetics: Bewegungskompetenz - Alltägliche Aktivitäten verstehen

19.00

Abendessen

SAMSTAG

7.00

Morgenimpuls auf der Alm - Achtsamkeit

Frühstück

9.30 - 12.30

Workshop - Die Kraft deiner inneren Ruhe

12.30

Mittagessen

14.00

Angehörigen-Cafe: angeleitete Gesprächsrunde

16.00 - 18.00

Kinästhetics: Bewegungskompetenz - Beziehung über Berührung & Bewegung

19.00

Abendessen

SONNTAG

7.00

Morgenimpuls auf der Alm - Achtsamkeit

Frühstück

9.30 - 12.30

Workshop - Die Kraft deiner inneren Ruhe

12.30

Mittagessen

14.00 - 16.00

Kinästhetics: Bewegungskompetenz - Kontrolle des Gewichts in der Schwerkraft

ENDE

Die Teilnahme an den Programmpunkten ist freiwillig.
Sie können am gesamten Angebot teilnehmen
oder je nach Interesse frei wählen.

Speaker und Reisebegleiter:innen beim SUMMIT#1



Sandra Durstberger, MSc ist Kinderkrankenschwester, Lehrerin für Gesundheitsberufe und Kinästhetik Trainerin. Bei gemeinsamen Kinästhetik-Einheiten wird die individuelle Bewegungskompetenz erforscht. Das ist eine der wichtigsten Grundlagen menschlichen Verhaltens und Entwicklung. Im Vordergrund steht die Erhaltung und Förderung der eigenen Gesundheit und wie man seine zu pflegenden und betreuenden Angehörigen in der Gesundheits- und Bewegungskompetenzentwicklung im Alltag unterstützen kann.



Anna Vo ist Energiecoach und Energetikerin und bietet den Workshop „DIE KRAFT DEINER INNEREN RUHE für mehr GELASSENHEIT, KLARHEIT und ENERGIE“ an. Anna führt dich in die Kraft deiner inneren Ruhe mit Methoden aus unterschiedlichen Traditionen und Philosophien. Du erhältst auch Übungen, die leicht im Alltag integriert werden können und sehr effektiv sind. Jede Form von Stress wühlt auf und kann zu Überforderung, Gereiztheit, Ruhelosigkeit, Energiemangel, Zweifel, Unsicherheiten, Zerstreuung uvm. führen. Auch körperliche Unausgeglichheiten können sich zeigen. Deshalb ist es so wichtig, zur Ruhe zu kommen und Entspannung in das aufgewühlte System zu bringen. Die Ruhe ist ein kraftvoller Zustand und zugleich auch dynamisch. Wenn sie auf mentaler, emotionaler und physischer Ebene eingezogen ist, führt das zu mehr KLARHEIT, GELASSENHEIT und ENERGIE im Leben.



Mag. Jürgen Griessler ist zertifizierter MBSR-Lehrer. Achtsamkeit, Coaching und Mediation sind sein Handwerk. Aber nicht nur das: Viele Jahre war er als Führungskraft bei einer internationalen Unternehmensgruppe engagiert. Von dort bringt er reichlich Erfahrung aus dem beruflichen Alltag mit. Für dich nutzbar machen wird er seine Erfahrungen aufgrund der eigenen Praxis und der Ausbildung zum zertifizierten MBSR-Lehrer. MBSR ist ein Programm zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit. Stress ist die körperlich und/oder geistig-seelische Reaktion auf Herausforderungen. Stressauslöser sind vielfältig, individuell und haben sich seit der Steinzeit natürlich verändert. Was sich nicht verändert hat, ist unsere körperliche Stressreaktion. Grundsätzlich ist Stress gut, da er uns leistungsfähig und vital macht. Dauerstress hingegen macht uns krank. Stressreaktionen sowie Denk- und Verhaltensmuster sind uns in der Regel nicht bewusst, wir reagieren automatisch. Achtsamkeit hilft uns, anstatt der unbewussten Stressreaktion eine gesunde und angemessene Stressantwort zu finden.



Katharina Dessl ist Coach, Supervisorin und Psychologische Beraterin und begleitet bei den Auszeit-Gesprächen in Wohlfühlatmosphäre. Denn wer einen Menschen pflegt und betreut, weiß, dass kaum Zeit für das eigene Leben bleibt, schon gar nicht, über die eigenen Wünsche und Sorgen zu sprechen oder Ärger und Emotionen abzulassen.

