

Projektne novice

Chance4Change: Razvoj, izvedba in vrednotenje programov za izboljšanje subjektivnega dobrega počutja

SLOVENIJA

Letnik 3, Številka 5, 3/2013

UVOD

Spoštovani,

predstavljamo vam peto številko novic projekta Chance4Change, ki ga izvajamo v okviru Operativnega programa čezmejnega sodelovanja Slovenija-Avstrija 2007-2013. V njej boste našli informacije o seminarjih, šolah, konferencah in dobrem počutju. Prijetno branje vam želimo!

Partnerji projekta Chance4Change

Vodilni partner / Lead partner: Mariborska razvojna agencija (MRA), Pobreška cesta 20, 2000 Maribor,
Kontakt: Amna Potočnik, tel: 02/33 313-13,
E-pošta: amna.potocnik@mra.si, www.mra.si

VSEBINA

Problem preobremenjenosti na delovnem mestu.....	2
»Storilnost in dobro počutje v skupini«.....	3
»Razvoj in vrednotenje inovativnih programov«.....	4
Kompas dobrega počutja	5
Chance4Change na Projektni tržnici v Mariboru	6
SPOMLADANSKA ŠOLA MANAGEMENTA	7
Skozi teorijo petih elementov povežimo.....	7
Mesto dobrega počutja: PREKINIMO RUTINO.....	8
Šola življenja in večne mladosti.....	9
2. mednarodna konferenca Chance4Change: V iskanju srečnosti.....	11

Informacije za Slovenijo:

Inštitut IRDO, Preradovičeva ulica 26, 2000 Maribor
Kontakt: Anita Hrast, tel: 031 344 883,
E-pošta: anita.hrast@irdo.si, www.irdo.si

Newsletter

Chance4Change: Entwicklung, Umsetzung und Evaluation von Programmen, die das subjektive Wohlbefinden verbessern

ÖSTERREICH

Jahr 3, Nummer 5, 3/2013

EINLEITUNG

Sehr geehrte Damen/Herren!

In der Anlage übermitteln wir Ihnen unseren fünften Newsletter, in dem Sie Neuigkeiten zu den Themen Überbelastung und Burn-out, sowie Wohlbefinden und Stressbewältigung finden! Mit freundlichen Grüßen,

Projektteam RMGGU
und alle ProjektpartnerInnen

Informationen für Österreich:

RMGGU, Jungferngasse 1, 8010 Graz
Kontakt: Dr. Bernd Gassler, DI Sara Rajh,
Tel.: 0043 316 25 38 60, E-mail: office@graz-umgebung.at, www.graz-umgebung.at

INHALT

Seminare zum Thema „Gesunde Führung“	12
Wohlfühl-Kompass.....	13
»Entwicklung und Evaluierung von innovativen Programmen«.....	13
„Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden im Team“.....	14
Chance4Change auf dem Projekt-Markt in Maribor	15
Wohlfühlstadt: DIE ROUTINE DURCHBRECHEN	16
FRÜHLINGS SCHULE DES MANAGEMENTS	17
VERBINDUNG VON KÖRPER UND GEIST MIT DER FÜNF-ELEMENTE-THEORIE	17
Schule des Lebens und der ewigen Jugend.....	18
2. Internationale Konferenz Chance4Change: Auf der Suche nach Glückseligkeit	20



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA GOSPODARSKI
RAZVOJ IN TEHNOLOGIJO

Naložba v vaše prihodnost
Operacija deluje finančno Evropska unija
Evropski sklad za regionalni razvoj



Investition in Ihre Zukunft
Operation gefördert von der Europäischen Union
Europäischer Fonds für regionale Entwicklung



Das Land
Steiermark



Problem preobremenjenosti na delovnem mestu

Bogdan Ivanovič, sekretar SKEI

Dogodki in stanje v industrijskih podjetjih, kar spremljajo sindikalne podružnice SKEI, kažejo na problem prevelike obremenjenosti delavcev na delovnih mestih. Če smo kritični, lahko rečemo, da se s tem problemom premalo odgovorno ukvarjam in zaradi tega prihaja do konflikta med delodajalci in zaposlenimi. Konflikti so sicer povsod neizogibno prisotni, vendar pa so posledice odvisne od tega, kako se na konflikte odzivamo oz. kako jih razrešujemo in kako jih upravljam.

SKEI podpira pot aktivnega razreševanja konfliktov, ne pa njihovo dušenje ali ignoriranje. Pri tem je pomembno, da prepoznamo njihov izvor, vzrok in povod. Reševanje konflikta je logičen proces, ki se začne z določitvijo problema in nadaljuje z analizo, kaj je privedlo do neželenega stanja.

Organizacijska klima pomembno vpliva na zadovoljstvo zaposlenih na delu, pa tudi na uspešnost poslovanja podjetja – bolj kot zaposleni čutijo, da so v podjetju cenjeni in spoštovani, bolj verjetno bodo pozitivno prispevali k doseganju dobrih poslovnih rezultatov, pa tudi k njihovemu osebnemu zadovoljstvu.



To pomeni, da je vloga poslovodne strukture in delavskih predstavnikov, da izgrajujejo takšno organizacijsko klimo v podjetjih, da bodo uspešni in učinkoviti na svojem delu – in to trajno do upokojitve (zato se ne smejo preobremeniti, ker se bodo predčasno izčrpali). Teža dela vpliva na delavca in na njegovo razpoložljivost. Le ko sta delo in delavec glede obremenjenosti usklajena, lahko govorimo o urejenem delovnem okolju.

Delavcu mora ostati dovolj energije in volje tudi po končanem delu, da se ukvarja z ostalimi stvarmi v njegovem prostem času. Da bi lahko obvladovali »problem preobremenjenosti« delavcev na delu v podjetju, potrebujemo humanizacijske ukrepe, ki so namenjeni obvladovanju tveganj na delovnem mestu oz. v delovnem okolju – obveznost delodajalcev na

področju varstva in zdravja pri delu je, da sprejema ustrezne ukrepe za razbremenitev delavcev. V zvezi s tem potrebujemo aktivno vlogo sindikata in delavskih zaupnikov za **področje varstva in zdravja pri delu**.



Delavski predstavniki se morajo v podjetjih postaviti za interes zaposlenih pri obvladovanju njihove obremenjenosti in odpravljanju njihove preobremenjenosti – to mora postati redna in stalna aktivnost sindikalnih podružnic SKEI v sodelovanju z vsemi organiziranimi oblikami delavskih predstavnistev v podjetjih.

Mednarodni strokovni posvet na temo »Storilnost in dobro počutje v skupini«

Mag.a Anita Dunkl & Dr.Paulino Jiménez, Inštitut za psihologijo Univerze Karla in Franca v Gradcu

Angelika Ratswohl, društvo Initiative Mensch

Celodnevni mednarodni strokovni posvet bo potekal 5. aprila 2013 na Univerzi v Gradcu (RESOWI), v sklopu projekta Chance4Change. Tema strokovnega posveta se glasi **»Storilnost in dobro počutje v skupini«** in bo obravnavala vrsto področji, od splošnega zdravja skupin pa vse do dejavnikov, ki vplivajo na storilnost in kreativnost v skupinah in posledic dobrega vodenja. Veseli nas, da se bodo prireditve udeležili trije priznani strokovnjaki: Prof. Michael Leiter iz Univerze Acadia v Kanadi: Prof. Michael Leiter je eden od vodilnih strokovnjakov na področju izgorelosti in preučevanja kritičnih delovnih pogojev. Eno njegovih strokovnih področij je upravljanje timskih usposabljanj („crew resource management“). **Dr. Jürgen Glaser iz Univerze v Innsbrucku:** Dr. Jürgen Glaser se je znotraj svojega raziskovalnega področja specializiral predvsem za „delo in zdravje“ ter je strokovnjak na področju spodbujanja kreativnosti in vodenja. **Dr. Paul Jiménez iz Univerze v Gradcu:** Dr. Paul Jiménez na Univerzi v Gradcu raziskuje predvsem na področju obremenitev, napora in odmora pri delu. Specializiral se je za raziskovalno vodenje, predvsem na aktualno temo »zdravega vodenja«.

Vsi zainteresirani, bodisi iz znanstvenih področij ali prakse, so vladljivo vabjeni, da se udeležijo strokovnega posveta. Predstavili bomo aktualne znanstvene rezultate in razpravljali o nadaljnji uporabi le-teh v praksi. Na koncu strokovnega posveta bodo imeli udeleženci priložnost za nadaljnje druženje in vzpostavljanje stikov ob kavi in pecivu. Natančnejši program posveta je dostopen na spletni strani <http://www.chance4change.eu>. Prireditev bo potekala v nemškem in angleškem jeziku in bo simultano tolmačena. Udeležba na posvetu je brezplačna, vendar se je potrebno na dogodek prijaviti najkasneje do 2. aprila. Prijave nam pošljite na naslov: info@wohlfuehlhaus-graz.at (Angelika Ratswohl; društvo Initiative Mensch, Carnerigasse 3, 8010 Gradec, tel.:+43 664 2032161). Kava in pecivo med odmori ter kosilo so za udeležence in udeleženke brezplačni. **Pomembne informacije o mednarodnem strokovnem posvetu:**

Kdaj: Petek, 05. april 2013. Kje: Univerza v Gradcu, RESOWI, Kompleks A, 2. nadstropje, SZ 15.21, Universitätsstraße 15, 8010 Gradec. **Projektna skupina se veseli vaše udeležbe!**

Seminari na temo »Zdravo vodenje«

Seminari o »Zdravjem vodenju« v podjetjih – izvedba uspešnega niza seminarjev v sklopu projekta Chance4Change

Mag.a Anita Dunkl in Dr. Paulino Jiménez, Inštitut za psihologijo Univerze Karla in Franca v Gradcu

V sklopu projekta Chance4Change sta Inštitut za psihologijo Univerze Karla in Franca v Gradcu in društvo Initiative Mensch izvedla niz zanimivih seminarjev o »Zdravem vodenju«. Poldnevni seminarji so bili izvedeni v septembru, novembru in januarju ter so pri vodilnih kadrih iz najrazličnejših panog vzbudili veliko zanimanja. Od skupno 110 prijav se je prvega predavanja v nizu zanimivih seminarjev udeležilo 85 oseb. Da bi okrepili njihovo znanje o »zdravem vodenju«, smo istim udeležencem poslali povabilo, da se prav tako udeležijo seminarjev, ki sta bila izvedena konec novembra in konec januarja. V januarju se je zadnjega predavanja udeležilo 54 vodilnih kadrov. Vsebine seminarjev so bile zelo raznolike. Ob intenzivni refleksiji lastne vodilne vloge in lastnega stila vodenja, smo se v sklopu seminarjev osredotočili na naslednje teme:



Kaj je zdravje? Kaj predstavlja spodbujanje zdravja v podjetju in kaj nam prinaša?

Najprej smo pojasnili pomen pojma »zdravje« in razvili razumevanje za različne ravni individualnega zdravja in zdravja v organizacijah. Del obravnavane tematike sta bila tudi koncept spodbujanja zdravja v podjetju in vloga vodilnih oseb na tem področju.

Načela »zdravega vodenja«

Pogovarjal smo se o modelih »zdravega« in »nezdravega vodenja« in razpravljali o možnostih vpliva vodilnih v podjetju na vidike zdravja.

Inštrumenti, orodja in metode »zdravega vodenja«

Udeleženci seminarja so spoznali področja uporabe in inštrumente »zdravega vodenja«, da jih bodo kasneje lahko uporabili pri lasten delu.

Kako ostati zdrav kot vodilna oseba

Med drugim smo se dotaknili tudi možnosti na področju osebnega upravljanja s časom in obvladovanja stresa ter drugih razbremenjujočih dejavnikov. Pri tej temi sta bila v ospredju refleksija lastnega vedenja pri vodenju in lastnega zdravja. Z namenom preverjanja učinkovitosti seminarjev smo udeležence in udeleženke prosili, da pred vsakim od skupno treh seminarjev izpolnijo več vprašalnikov. Povprašali smo jih o njihovem mnenju in lastnem pristopu do »zdravega vodenja«, kot tudi o doživljanju napora/odmora in odnosu do zdravja. Na podlagi teh vprašalnikov lahko analiziramo, ali sta se mnenje in pristop vodstvenega osebja med obiskom seminarjev spremenila. Poleg tega je znanstvenike in znanstvenice Univerze v Gradcu zanimalo, kateri dejavniki so odločilno vplivali na to, da so se udeleženci udeležili seminarjev in pri tem vztrajali več mesecev. V povezavi s tem smo jim postavili nekaj vprašanj o motivaciji in pripravljenosti za obisk seminarjev. Ovrednotenje in interpretacija pridobljenih podatkov že potekata, rezultati pa bodo kmalu objavljeni v sklopu projekta Chance4Change.

Strokovno srečanje »Razvoj in vrednotenje inovativnih programov«

Mag.a Anita Dunkl & Dr.Paulino Jiménez, Inštitut za psihologijo Univerze Karla in Franca v Gradcu
Angelika Ratswohl, društvo Verein Initiative Mensch

19. oktobra 2012 je v Gradcu potekalo celodnevno strokovno srečanje v sklopu EU projekta Chance4Change. Tema prireditve, in sicer predstavitev inovativnih programov in konceptov, je v Gradec privabilo približno 50 oseb. Cilj enodnevnega mreženja je bil omogočiti izmenjavo in spodbuditi sodelovanje najrazličnejših ponudnikov storitev povezanih z zdravjem iz Avstrije (območje Štajerske) in Slovenije (območje Maribora).



Kratka predavanja na teme »Družba izgorelosti«, »Refresh your brain«, »Hrana in pičača« in »Sreča, zadovoljstvo in čustva« so dala izhodišča za ovrednotenje in razvoj novih programov. Popoldne pa smo izvedli tako imenovan »World Café«. Le-ta predstavlja zelo svobodno in kreativno metodo, s pomočjo katere lahko v skupinah obravnavamo ideje, predloge in spodbude o določenih sklopih vprašanj.

V tem delu smo obravnavali teme referatov, ki so bili predstavljeni v dopoldanskem delu in se osredotočili na »Naše vizije, spodbude, ideje in predloge za uporabo in nadaljnji razvoj sledečih

tem projekta C4C: "1) Družba izgorelosti, 2) Refresh your brain, 3) Hrana in pičača, 4) Sreča, zadovoljstvo in čustva«. Našemu vabilu so se odzvali naslednji strokovnjaki in strokovnjakinje: Prof. Dr. Lorenz Fischer, Mag.a (FH) Doris Hiller-Baumgartner, Mag. Thomas Kayer, Dr. Michaela Ritter. Rezultate strokovnega srečanja najdete na naši spletni strani www.chance4change.eu.

Kompas dobrega počutja

Nove ponudnike storitev vabimo k vpisu v kompas!

Kot ponudnik ali ponudnica storitev s področja duševnega dobrega počutja, miru in sprostitev, duhovnosti, telesnega dobrega počutja ter prehrane, imate možnost, da vas kot partnerja ali partnerico vpišemo v Kompas dobrega počutja.

Da lahko ugotovimo, ali vaša ponudba ustreza kriterijem kakovosti in vodilnim načelom Kompsa dobrega počutja in ali jo lahko vpišemo v spletno različico na spletni strani projekta Chance4Change, vas prosimo za vašo prijavo. Le-ta je sestavljena iz odgovorov na vprašanja v vprašalniku in dokazil o ustreznih kvalifikacijah in ustrezni izobrazbi, ki nam jih pošljete. Vprašalnik se osredotoča na težišča, cilje in koncepte vaše ponudbe kot tudi na vaše sposobnosti. Odgovori, ki jih boste vpisali, služijo kot osnova za presojo. Kriterije, na podlagi katerih bo vaša ponudba ocenjena, je sestavila skupina strokovnjakov in strokovnjakinj iz različnih strokovnih področji in jih lahko s spletnne strani projekta prenesete na svoj računalnik. Po opravljeni prvi presoji kakovosti vam nudimo možnost osebnega razgovora, v katerem bomo poiskali odgovore na morebitna odprta vprašanja.

Nove prijave so možne vse do konca projekta, t.j. do 30. septembra 2013, priporočamo pa vam, da storite vpišete čim prej.

Če želite izkoristiti brezplačno ponudbo v Kompasu dobrega počutja in tako omogočiti dostop do vaših storitev širši javnosti, pošljite elektronsko sporočilo z vašimi kontaktnimi podatki na naslov sabina.sneider@mra.si. Nato vam bomo po elektronski pošti posredovali povezavo kot tudi geslo, ki vam bo omogočilo dostop do spletnega vprašalnika. Vrednotenje vprašalnika bo izvedeno sproti. Nato bo projektna ekipa kar se da hitro sprejela odločitev o sprejetju vaše ponudbe v Kompas dobrega počutja. Spletna različica Kompsa dobrega počutja bo dostopna tudi po zaključku projekta (30. 9. 2013). **Več informacij najdete na www.chance4change.eu.**

V okviru projekta Chance4Change je bila 30.3.2012 ustanovljena Mreža dobrega počutja. Namen mreže je povezati ponudbo, ki se ukvarja s subjektivno in objektivno blaginjo posameznikov, tj. njihovim fizičnim, duševnim in/ali duhovnim dobrim počutjem. Z oblikovanjem mreže želimo čim širšemu krogu prebivalcev prikazati možnosti za udejanjanje dobrega počutja in posledično njihovega aktivnega sodelovanja ter tako prispevati k izboljšanju kakovosti življenja v urbanem okolju. Z vpisom v Kompas dobrega počutja lahko postanete člani mreže tudi vi. **Veselimo se vašega sodelovanja in smo vam na razpolago za vsa morebitna dodatna vprašanja.**



Dobro počutje je več kot odsotnost bolezni.

Vabimo vas k ogledu spletnega brskalnika, kjer lahko poiščete storitve za vaše dobro počutje – za mir in sprostitev, duševno zdravje, duhovnost, telesno zdravje in prehrano ter še mnogo več.

Predstavljamo vam več kot 100 ponudnikov storitev dobrega počutja iz Maribora, Murske Sobote in Gradca.

Poiščite za vas najprimernejšo ponudbo dobrega počutja!

Več: www.chance4change.eu

Chance4Change na Projektni tržnici v Mariboru

Borut Jurišić, Mariborska razvojna agencija

V petek, 21. 9. 2012, je Ministrstvo za gospodarski razvoj in tehnologijo, ki je Organ upravljanja za programe čezmejnega sodelovanja z Avstrijo, Madžarsko in Hrvaško za programsко obdobje 2007-2013, na Trgu Leona Štuklja v Mariboru organiziralo Projektno tržnico, pod pokroviteljstvom Evropske komisije in programa INTERACT.



Na Projektni tržnici je Mariborska razvojna agencija, predstavila enega izmed svojih aktualnih projektov čezmejnega sodelovanja med Slovenijo in Avstrijo – Chance4Change. Ker je projekt namenjen predvsem dobremu počutju prebivalcev mest Gradec (Avstrija), Murska Sobota in Maribor, smo bili zelo veseli, da je bilo na Projektni tržnici za dobro počutje obiskovalcev poskrbljeno.



Več o projektu, o ponudnikih iz mreže dobrega počutja, ali o 1. mednarodni konferenci v okviru projekta Chance4change, ki je v Mariboru potekala v sredo, 19. 9. 2012, si lahko preberete na spletni strani projekta: www.chance4change.eu.



SPOMLADANSKA ŠOLA MANAGEMENTA

Srečanje na temo »Zagotavljanje dobrega počutja« bo potekalo na Ekonomsko-poslovni fakulteti Univerze v Mariboru, 10.4.2013

Prof. dr. Sonja Treven, dr. Simona Šarotar Žižek, Ekonomsko-poslovna fakulteta Univerze v Mariboru

Vabimo vas na SPOMLADANSKO ŠOLO MANAGEMENTA na temo Zagotavljanje dobrega počutja, ki jo organizira Katedra za organizacijo in informatiko dne 10.4.2013 od 8:30 do 18:00 v predavalnici PA, Ekonomsko-poslovne fakultete Univerze v Mariboru. Vsebine programa spomladanske šole managementa ZAGOTAVLJAJE DOBREGA POČUTJA, ki bo potekala 10.4.2013 od 8.30 do 18.00 ure, bodo naslednje:

- Uvodni pozdrav prof. dr. Sonje Treven, predstojnice Katedre za organizacijo in informatiko
- Zvočne terapije z gongi in tibetanskimi posodami, Lučka Ungar, zvočna in gong terapeutka
- Nevro-lingvistično programiranje (NLP), Marko Korenjak, psihoterapevt in NLP trener
- Psihoterapija/ Terapevtsko jahanje, Erna Lülik, praktik psihoterapevt transakcijske analize (ali TA) in specialistka za terapevtsko jahanje
- Bioresonanca, Erika Žagar, dr. med.,
- Pomen zdrave prehrane za človeka, prim.mag.Branislava Belović, dr. med., spec.
- Telesna dejavnost za dobro počutje, Ema Mesarič, dipl. med. sestra
- Obvladovanje stresa v vsakdanjem življenju, asist. Tatjana Krajnc- Nikolič, dr. med., spec., M. Sc. PH (UK)
- Joga – praktična pot do zdravja, Sabina Zadel, dr. med.
- Vadba Qi Gong - osem zakladov, Maja Kosmačin
- Tehnika doseganja čustvene svobode (EFT), Cvetka Horvat, izvajalka EFT metode
- Zaključek - prof. dr. Sonje Treven, predstojnice Katedre za organizacijo in informatiko



Skusi teorijo petih elementov povežimo fizično z duhovnim

Brezplačen trening z delavnico v Murski Soboti

Robert Žižek, Zavod Pameten

V Pokrajinski in študijski knjižnici Murska Sobota v Murski Soboti je 15.3.2013 od 16:00 do 18:30 potekal BREZ-PLAČEN TRENING Z DELAVNICO, na temo SKOZI TEORIJO PETIH ELEMENTOV POVEŽIMO FIZIČNO Z DUHOVNIM.

Seminar je izvajala Margareta Ana Bole. Trening je organiziral Zavod Pameten, partner projekta Chance4Change.



Mesto dobrega počutja: PREKINIMO RUTINO

Serija dogodkov za dobro počutje prebivalcev mesta Maribor

V Mariboru je od septembra 2012 do marca 2013 potekala serija brezplačnih dogodkov, organizirana v sklopu kreditve mesta dobrega počutja. Pod geslom [Prekinimo rutino](#) so v prostorih Mariborske razvojne agencije v Mariboru potekali različni dogodki, ki jih predstavljamo v nadaljevanju.

Ljubezen v vsakdanjem življenju, 9. januar 2013

Delavnico Ljubezen v vsakdanjem življenju je 9. januarja 2013 izvedel mojster in učitelj starodavnih veščin Bernard Svete. Posvečena je bila večnemu iskanju odgovora na vprašanje, kaj je ljubezen in kako jo živeti v vsakdanjem življenju. V praksi so udeleženci preizkusili tisočletne veščine iz baguazhang tradicije, ki jih v naš prostor in zavest uspešno vnaša mojster in učitelj Yi Zhongfu.



Povrnitev vitalnosti z uporabo daoističnih metod in tehnik, 7. novembra 2012

Delavnica Povrnitev vitalnosti z uporabo daoističnih metod in tehnik je 7. novembra izvedel Daoistični mojster Bernard Svete. Prikazal je načine do psihičnega, duševnega in duhovnega ravnočesa, spremenjanje stanj zavesti s pomočjo baguazhang tradicije, enostavne in nežne vaje za prebuditev zavesti in zavedanja, povrnitev vitalnosti in zdravja.

Daoji Qigong - daoistični način življenja, 3. oktobra 2012

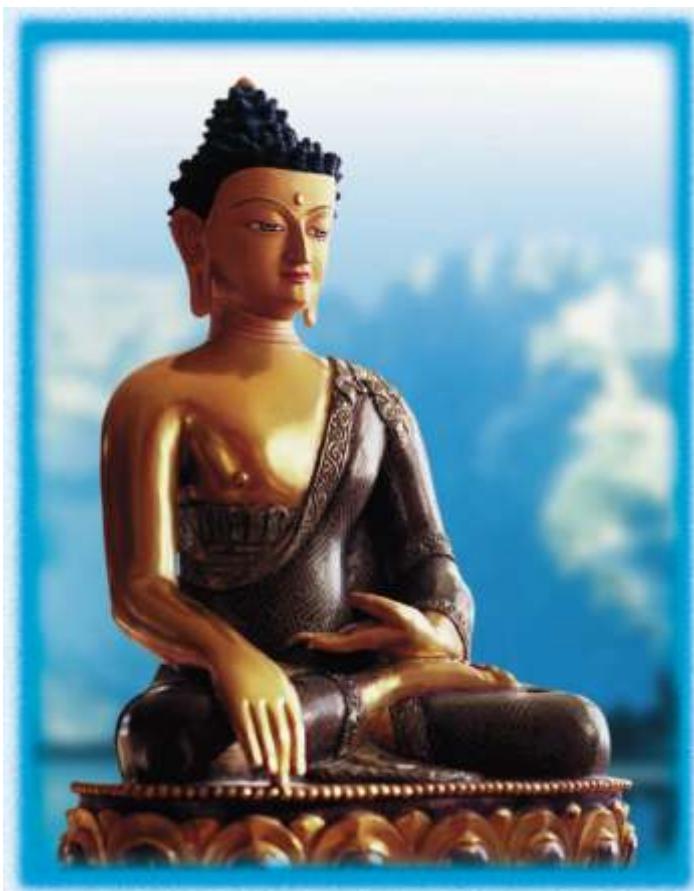
Daoja je sistem spoznavanja in vrgjanja telesa, duše in duha, ki ga uči mednarodno priznani Daoistični mojster Bernard Svete. Ta je izpeljal delavnico in vadbo Daoja Qigong - daoističnega načina življenja, kjer so udeleženci pridobili napotke za zdravo, harmonično in prožno telo, vaje za vitalnost, energijo in koncentracijo, pomladitev telesa, duše in duha, povečano širino in globino zavesti ter odgovore na vprašanja in osebno svetovanje.

Uvedimo nov stil življenja: s kratkimi fizičnimi vajami do dobrega počutja, 26. septembra 2012

Vsi dogodki so potekali na Mariborski razvojni agenciji, Pobreška cesta 20, 2000 Maribor.

Dodate informacije:

MRA, t. 333 13 04, e. doroteja.lah@mra.si



Brezmejna svoboda in veselje

Predavanje Jakuba Kadleca, potujočega učitelja budizma Karma Kagyu šole v Mariboru

Jakub Kadlec, potujoči učitelj budizma Karma Kagyu šole, bo imel v petek, 22. 3. 2013, ob 19.00 v prostorih Mariborske razvojne agencije, Pobreška c. 20, 2000 Maribor predavanje z naslovom Brezmejna svoboda in veselje.

Šola življenja in večne mladosti

Spoznejte starodavne kitajske veščine za zdravje in duhovno rast – izobraževanje in svetovanje za izboljšanje kakovosti življenja.

Anita Hrast, IRDO—Inštitut za razvoj družbene odgovornosti

Predstavljamo člana Mreže dobrega počutja v Mariboru, gospoda Dušana Donka, strokovnjaka dao metafizike in različnih kitajskih veščin gibanja.

Ste strokovnjak taoistične metafizike in svetujete na področju feng shuija, bazi astrologije, i-chinga, zdravlja, trenirate in poučujete tudi starodavne kitajske gibalne veščine kot so Wudang taiji, Qi gong in Dao yin. Kaj vas je napeljalo na to pot?

Že kot majhen otrok sem rad opazoval ljudi okrog sebe. Opazil sem, da vsi vedo, kaj je dobro, medtem ko so večino časa - ne prav dobro, in čeprav vedo, kaj je prav, imajo še vedno težavne odnose z drugimi... Tako sem že pri dveh letih spoznal, da mora biti eno pravo znanje še nekje, odtlej sem zelo rad hodil poslušat, kaj pravi narava, Sonce, Luna in zvezde...

Zakaj se mora sodoben človek ukvarjati s samim seboj in bolj poskrbeti za zdravje, kot je to bilo potrebno včasih?

Sodoben človek počne vsega preveč in to celo prenaša tudi na skrb za zdravje, kjer ponovno pretirava. To je posledica neskladnosti med telesom, umom in duhom, kjer je slednji sploh ignoriran s strani necelovitegauma.



Ali lahko tudi težke bolezni premagamo z alternativnimi metodami, ki jih poučujete?

Alternativne metode ne zdravijo ne težkih, ne lahkih bolezni. Niso metode tiste, ki so odločilne, temveč močan duh. Oseba, ki preneha ignorirati in slabiti duha bo ozdravljena, ne glede na metodo, pa naj je splošno sprejeta ali alternativna. Močan duh se kaže skozi neprisiljeno prijaznost, spoštovanje, iskrenost, hvaležnost in nežnost; to so »resnična zdravila.«

Kaj bi priporočali prebivalcem mest in zaposlenim za več dobrega počutja in zdravja?

Da se naj preselijo na deželo, ha ha. Malce heca, toda zelo pomemben je vsaj 10-minuten obisk »čistega okolja,« kjer se lahko oseba resnično prediha, zaužije čisto vodo, ohladi živčni sistem in možgančke ...

V Sloveniji na srečo to ni težko, saj imamo vedno blizu kakšno spodbudno lokacijo; ne oklevajte jo obiskati. Pohorje čaka in vabi že tisočletja!



Dušan Donko
Simona Kolar Tomazic

Izide: 3. aprila 2013

Preprosto:
Zdravje



V začetku aprila 2013 bo izšla vaša najnovejša knjiga Preprosto zdravje. Nam lahko kaj več poveste o tem?

Da. 3. april je čas, ko bo svetlobo ugledala knjiga Preprosto: Zdravje, ki je nastala kot povzetek znanja starodavnih dovršenih ljudi, ki so nam zapustili dragocene nasvete, kako vzpostavljeni in ohranjati zdravje, vitalnost in mladostnost.

Je njihovo darilo sodobnemu človeku. Vsebuje devet zlatih ključev, ki so ljudem na razpolago, da si odklenejo hramove zdravja. Skozi celotno knjigo se pojavlja pomembna nit, ki sporoča, opominja, da je človek del večjega sistema, matere Narave, kjer je vedno dobrodošel, kjer se lahko vedno okrepi, izboljša. Le vstaviti ključ v ključavnico je potrebno.

Kaj menite o Mreži ponudnikov dobrega počutja v Mariboru in o Kompasu dobrega počutja, ki je nastal v okviru projekta Chance4change in kamor ste tudi vi vpisali storitve Šole življenja in večne mladosti Taosvet?

Mreža dobrega počutja je dragocenost, ki jo objema vedno več ljubiteljev življenja. Mreža dobrega počutja je odgovor na trenutne potrebe ljudi. Nudi priložnosti za mreženje dobrih vzgledov in ponovno omogočanje dobrega počutja. Menim, da tudi pomembno prispeva k boljši promociji zdravja in da lahko tudi ribice poučujejo ribiče. Hvala!

Če vas zanima več o storitvah gospoda Donka, člana Mreže dobrega počutja v Mariboru, ga lahko kontaktirate tudi sami:

Šola življenja in večne mladosti, Keleminova ulica 7, 2000 Maribor, Slovenia

Telefon: +386 (0)31 684 454, E-pošta: info@taosvet.si

Spletna stran: <http://www.taosvet.si>, www.preprostozdravje.si

TAOSVET



The screenshot shows the homepage of the TAOSVET website. The main banner features a woman in a white shirt with her arms raised. Text on the banner reads: "SEPTEMBRI & OKTOBER Šola Življenja & Večne Mladosti 2012/13". Below the banner, there are three main sections: "Izbiranje" (with links to "Časni mentor", "Feng Shui", and "Astrologija"), "Aktualni dogodek" (with a link to "Cestna strategija za poslovni uspeh in povečanje zaslužka"), and "Članki" (with links to "Intervju z Dr. Svetom Dolenom", "Delavnica načrtovanja Feng Shui", and "Klasnični Feng Shui in zave"). At the bottom, there is a navigation bar with links to "Domovina", "Svetovanje", "Efekte", "Članki", "Društvo", "Galerija", "Splet", and "Kontakt".

VABILO NA 2. mednarodno konferenco Chance4Change **V iskanju srečnosti**

19. junij 2013, Hotel Habakuk, Maribor, Slovenija

Spoštovani,

vljudno vas vabimo, da se nam pridružite na **2. mednarodni konferenci Chance4Change »V iskanju srečnosti«**, ki bo potekala v sredo, 19. junija 2013, v Hotelu Habakuk, Maribor, Slovenija.

Predstavilo se bo približno 20 prispevkov različnih avtorjev iz Slovenije in iz Avstrije, ki predstavljajo različne teme:

- 1. Srečnost in regijska/čezmejna politika**
- 2. Dobro počutje na delovnem mestu v čezmejnih regijah**
3. Etika in ekonomski razvoj

Na konferenci bodo sodelovali avtorji in predavatelji iz akademskih, raziskovalnih, svetovalnih, poslovnih, posredniških in političnih organizacij. S to konferenco želimo skupaj z vami pregledati najnovejša spoznanja, raziskovalne dosežke in druge novosti, da bi našli skupno vizijo na področju etike, ekonomskega razvoja, dobrega počutja in srečnosti na delovnem mestu in čezmejnih regijah.



Vsekakor se morate te konference udeležiti, še zlasti, če želite izvedeti, kaj so alternativni ukrepi, ki bolje opredeljujejo življenske standarde od tistih, ki so opredeljeni s konvencionalnimi kazalniki gospodarske uspešnosti, ter kako oblikovati obsežnejše ukrepe za "dobro počutje" in srečnost.

Ob vhodu v konferenčno dvorano bo potekala predstavitev Mreže ponudnikov storitev dobrega počutja iz Slovenije. Imeli boste veliko priložnosti, da izveste več o aktivnostih in storitvah za zagotavljanje dobrega počutja posameznikov in mestnih okolij, ki jih nudijo te organizacije, podjetja.

Konferenco organizira Mariborska razvojna agencija ter partnerji konference. Vabimo vas, da preberete več o konferenci in njenem programu ter več podrobnosti o projektu na spletnem mestu www.chance4change.eu.
Prosimo vas, da izpolnjene prijavnice pošljete čim prej na e-naslov: amna.potocnik@mra.si.

REGISTRACIJA: Za udeležbo na konferenci ni prijavnine!

Vsi udeleženci se morajo registrirati najkasneje do 10. junija 2013.

DODATNE INFORMACIJE: Mariborska razvojna agencija (MRA), Pobreška cesta 20, Maribor, mag. Amna Potočnik, projektni vodja, e-pošta: amna.potocnik@mra.si, telefon: 02 33 313 13.

Veselimo se srečanja z vami v Mariboru!

mag. Amna Potočnik,
vodja oddelka za mednarodno sodelovanje,
Mariborska razvojna agencija (MRA) in
vodja projekta Chance4Change

zasl. prof. ddr. Matjaž Mulej, Ekonomsko-
poslovna fakulteta Univerze v Mariboru, IRDO
- Inštitut za razvoj družbene odgovornosti,
predsednik Programskega odbora konference

Seminare zum Thema „Gesunde Führung“

Seminare zum Thema „Gesunde Führung“ in Unternehmen – Durchführung einer erfolgreichen Seminarreihe im Rahmen des Projekts Chance4Change

Mag.a Anita Dunkl & Dr.Paulino Jiménez, Institut für Psychologie der Karl-Franzens-Universität Graz

Im Zuge des Projektes „chance4change“ wurde vom Institut für Psychologie der Universität Graz und dem „Verein Initiative Mensch“ eine spannende Seminarreihe zum Thema „Gesunde Führung“ durchgeführt.

Die Seminare wurden halbtägig im September, November und Jänner durchgeführt und stießen bei Führungskräften aus unterschiedlichsten Branchen auf großes Interesse. Von insgesamt 110 Anmeldungen nahmen beim ersten Termin 85 Personen an der spannenden Seminarreihe teil. Um das Wissen rund um das „Gesunde Führen“ zu festigen, wurden dieselben TeilnehmerInnen auch Ende November und Ende Jänner eingeladen, am Seminar teilzunehmen. Am letzten Termin der Seminarreihe im Jänner konnten wir noch insgesamt 54 Führungskräfte begrüßen.

Die Inhalte der Seminarreihe waren vielfältig gestreut. Dabei wurden, neben einer intensiven Reflexion der eigenen Führungsrolle und des eigenen Führungsstils, folgende Themen angeboten:

Was ist Gesundheit? Was ist betriebliche Gesundheitsförderung und was bringt sie?

Zuerst wurde der Begriff „Gesundheit“ erläutert und ein Verständnis für die Ebenen von individueller und organisationaler Gesundheit entwickelt. Auch das Konzept der betrieblichen Gesundheitsförderung, sowie die Rolle der Führungskraft in diesem Bereich waren Teil dieser Thematik.



Prinzipien des Gesunden Führens

Es wurden Modelle von „gesunder“ und „ungesunder Führung“ besprochen und die Einflussmöglichkeiten der Führungskraft auf gesundheitliche Aspekte diskutiert.

Instrumente, Tools und Methoden des Gesunden Führens

Die SeminarteilnehmerInnen lernten Anwendungsfelder und Instrumente des Gesunden Führens kennen, damit diese im eigenen Verantwortungsbereich umgesetzt werden können.

Gesund bleiben als Führungskraft

Unter anderem wurden Möglichkeiten im persönlichen Zeit- und Stressmanagement

und andere entlastende Faktoren erläutert. Die Reflexion des eigenen Führungsverhaltens und der eigenen Gesundheit standen bei diesem Thema im Vordergrund.

Um die Wirksamkeit der Seminarreihe zu überprüfen, wurden die TeilnehmerInnen gebeten vor jedem der drei Termine mehrere Fragebögen auszufüllen. Hierbei wurden Fragen rund um Einstellungen und Verhaltensweisen zum „Gesunden Führen“, sowie Erleben von Beanspruchung/Erholung und zum Gesundheitsverhalten gestellt. Durch diese Fragebögen kann analysiert werden, ob sich die Einstellungen und Verhaltensweisen der Führungskräfte während des Besuchs der Seminarreihe verändern.

Weiters interessiert die WissenschaftlerInnen der Universität Graz die Frage, welche Faktoren dazu bewegen, eine Seminarreihe zu besuchen und auch über Monate dabei zu bleiben. Dazu wurden einige Fragen zu Motivation und Bereitschaft, bei der Seminarreihe dabei zu bleiben, erfragt.

Die Auswertung und Interpretation der gewonnenen Daten ist bereits im vollen Gange und die Ergebnisse werden demnächst im Rahmen des Projektes „chance4change“ veröffentlicht.

Wohlfühl-Kompass

Erstmals Qualitätsprüfung von Angeboten gegen Stress

Angelika Ratswohl, Verein Initiative Mensch

Informationen für AnbieterInnen

Als Anbieterin oder Anbieter von Dienstleistungen mit den Schwerpunkten seelisches Wohlbefinden, Ruhe und Entspannung, Spiritualität, körperliches Wohlbefinden oder Ernährung haben Sie die Möglichkeit, als Partnerin bzw. Partner im Wohlfühl-Kompass aufgenommen zu werden. Um festzustellen, ob Ihr Angebot mit den Qualitätskriterien und Leitprinzipien des Wohlfühl-Kompasses übereinstimmt und in die Online-Version auf der Homepage des Projektes „Chance4Change“ aufgenommen wird, bitten wir Sie um Ihre Bewerbung. Diese erfolgt über die Beantwortung eines Fragebogens, sowie die Zusendung von Nachweisen über entsprechende Qualifikationen und Ausbildungen. Der Fragebogen

bezieht sich auf Schwerpunkte, Ziele und Konzepte Ihres Angebotes, sowie auf Ihre Kompetenzen. Die von Ihnen gemachten Angaben bilden die Grundlage für die Beurteilung. Die Kriterien, anhand derer Ihr Angebot bewertet wird, wurden in einem Gremium von ExpertInnen aus unterschiedlichen Fachbereichen erarbeitet und steht Ihnen als Download zur Verfügung. Nach dieser ersten Qualitätsprüfung möchten wir um ein persönliches Gespräch bitten, um auf eventuell offen gebliebene Fragen einzugehen.

Neue Bewerbungen sind bis spätestens 7. Mai 2013 möglich.

Falls Sie das kostenlose Angebot im Wohlfühl-Kompass nutzen möchten und damit ihre Dienstleistungen einer breiten Öffentlichkeit zugänglich machen möchten, senden Sie bitte bis spätestens 7. 5. 2013 ein E-mail mit Ihren Kontaktdataen an ratswohl@wohlfuehlhaus-graz.at. Sie erhalten anschließend den Link zum Fragebogen, sowie ein Passwort per E-mail zugesandt. Die Auswertung des Fragebogens ist bis 12.6.2013 geplant. Die Entscheidung über die Aufnahme in den Wohlfühl-Kompass wird vom Projektteam anschließend so schnell wie möglich getroffen. Die online-Variante des Wohlfühl-Kompasses wird auch nach Ende des Projekts (30.9.2013) zur Verfügung stehen. Mehr Infos auf www.chance4change.eu. Wir freuen uns auf Ihre Kooperation und stehen für Rückfragen gerne zur Verfügung.

Mag.a Angelika Ratswohl, Verein Initiative Mensch, Dr. Paul Jiménez, Institut für Psychologie, Uni Graz, Mag.a Kerstin Eibel, Institut für Psychologie, Uni Graz, Mag.a Antia Dunkl, Institut für Psychologie, Uni Graz



Wohlfühl-Kompass
Kompas dobrega počutja



Fachvernetzungstreffen »Entwicklung und Evaluierung von innovativen Programmen«

Mag.a Anita Dunkl & Dr.Paulino Jiménez, Institut für Psychologie der Karl-Franzens-Universität Graz

Angelika Ratswohl, Verein Initiative Mensch

Das Fachvernetzungstreffen im Rahmen des EU_Projekts „chance4change“ fand am 19. Oktober 2012 ganztägig in Graz statt. Das Thema der Veranstaltung, die Vorstellung von innovativen Programmen und Konzepten, lockte ca. 50 Personen nach Graz. Ziel dieses Vernetzungstages war es, den unterschiedlichsten AnbieterInnen aus dem Gesundheitsbereich in Österreich (Raum Steiermark) und Slowenien (Raum Maribor) einen Austausch untereinander zu ermöglichen sowie die Zusammenarbeit zu stärken.



Mit Hilfe von Impulsreferaten zu den Themen „Burnout Gesellschaft“, „Refresh your brain“, „Essen und Trinken“ sowie „Glück, Zufriedenheit und Emotion“ konnte ein Input zur Evaluierung und Entwicklung neuer Programme geliefert werden. Nachmittags wurde ein sogenanntes „World Café“ durchgeführt. Dabei handelt es sich um eine sehr freie und kreative Methode, um Ideen, Vorschläge und Impulse zu bestimmten Fragestellungen in Gruppen zu bearbeiten. Dafür wurden die Themen der Impulsreferate bearbeitet.

Die genaue Themenstellung des World Cafés lautete folgendermaßen: „Unsere Visionen, Anregungen, Ideen und Vorschläge für die Nutzung und Weiterentwicklung der folgenden Themen im C4C-Projekt:“ 1) Burnout-Gesellschaft, 2) Refresh your brain, 3) Essen und Trinken und 4) Glück, Zufriedenheit und Emotion. Auf unsere Einladung hin haben folgende Expertinnen und Experten teilgenommen: Prof. Dr. Lorenz Fischer, Mag.a (FH) Doris Hiller-Baumgartner, Mag. Thomas Kayer, Dr. Michaela Ritter.

Die Ergebnisse des Fachvernetzungstreffen finden sie unter www.chance4change.eu.

Internationale Fachtagung zum Thema „Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden im Team“

Internationale Fachtagung zum Thema „Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden im Team“

Mag.a Anita Dunkl & Dr.Paulino Jiménez, Institut für Psychologie der Karl-Franzens-Universität Graz

Angelika Ratswohl, Verein Initiative Mensch

Die im Rahmen des Projekts chance4change durchgeführte internationale Fachtagung findet ganztägig am 5. April 2013 an der Universität Graz (RESOWI) statt. Das Thema der Fachtagung lautet „**Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden im Team**“ und behandelt Themen angefangen von allgemeiner Teamgesundheit bis hin zu Faktoren für positive Leistung und Kreativität in Teams und Auswirkungen von guter Führung. Wir freuen uns, bei dieser Veranstaltung drei renommierte Experten begrüßen zu dürfen:

- Prof. Michael Leiter von der Acadia Universität in Kanada

Prof. Michael Leiter ist einer der führenden Experten auf dem Gebiet Burnout und der Erforschung von kritischen Arbeitsbedingungen. Eines seiner Spezialfelder liegt vor allem im Management von Teamtrainings („crew resource management“).

- Dr. Jürgen Glaser von der Universität Innsbruck

Dr. Jürgen Glaser spezialisiert sich in seinem Forschungsgebiet vor allem auf das Thema „Arbeit und Gesundheit“ und ist Experte im Bereich der Förderung von Kreativität und Führung.

- Dr. Paul Jiménez von der Universität Graz

Dr. Paul Jiménez forscht an der Universität Graz vor allem im Bereich von Belastungen, Beanspruchungen und Erholung bei der Arbeit. Er spezialisiert sich im Bereich der Führungsforschung vor allem auf das aktuelle Thema der „Gesunden Führung“.

Es sind alle Interessierte, ob aus Wissenschaft oder Praxis, herzlich eingeladen an der Fachtagung teilzunehmen. Es werden aktuelle Forschungsergebnisse präsentiert und der weitere Nutzen für die Praxis diskutiert. Am Ende der Fachtagung haben die TeilnehmerInnen die Möglichkeit zur weiteren Vernetzung bei Kaffee und Kuchen. Das genaue Programm für die Tagung steht auf der Website <http://www.chance4change.eu> zur Verfügung. Die Veranstaltung wird in den Sprachen Deutsch und Englisch abgehalten und für alle TeilnehmerInnen simultan per Kopfhörer übersetzt.

Die Tagung ist kostenlos, eine Anmeldung für die Teilnahme bis spätestens 2. April ist jedoch erforderlich. Anmeldungen werden unter folgender Adresse entgegengenommen: info@wohlfuehlhaus-graz.at (Angelika Ratswohl; Verein Initiative Mensch, Carnerigasse 3, 8010 Graz, Tel.:+43 664 2032161).

Kaffee und Kuchen in den Pausen, sowie das Mittagessen werden für die TeilnehmerInnen kostenlos zur Verfügung gestellt.

[Hier die wichtigsten Eckdaten für die internationale Fachtagung:](#)

Wann: Freitag, 05. April 2013

Wo: Universität Graz, RESOWI, Bauteil A, 2. Stock, SZ 15.21, Universitätsstraße 15, 8010 Graz

[Das Projektteam freut sich auf Ihr Kommen!](#)

Chance4Change auf dem Projekt-Markt in Maribor

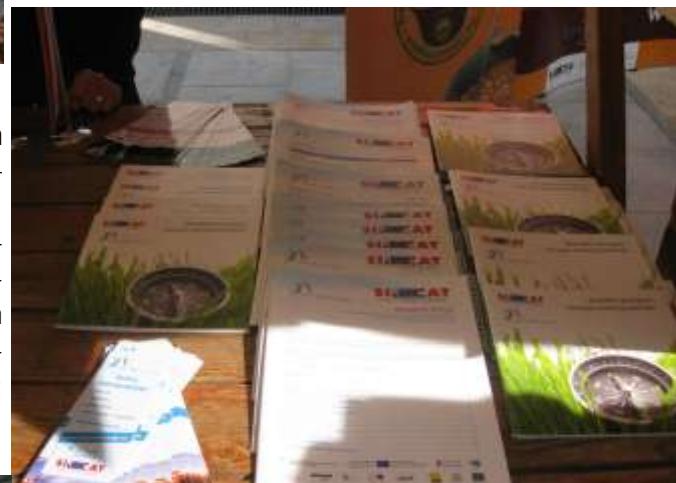
Borut Jurišić, Entwicklungsagentur Maribor

Am Freitag, den 21. 9. 2012, hat das Ministerium für Wirtschaftsentwicklung und Technologie, das die Programme der grenzüberschreitenden Zusammenarbeit mit Österreich, Ungarn und Kroatien für die Programmlaufzeit 2007–2013 verwaltet, einen Projekt-Markt auf dem Leon Štukelj Platz in Maribor, unter der Schirmherrschaft der Europäischen Kommission und des Programmes INTERACT, organisiert.



Auf dem Projekt-Markt präsentierte die Entwicklungsagentur Maribor eines ihrer aktuellen Projekte der grenzüberschreitenden Zusammenarbeit zwischen Slowenien und Österreich – Chance4change.

Weil dieses Projekt insbesondere auf das Wohlfühlen der EinwohnerInnen von Graz, Murska Sobota



(Slowenien) und Maribor (Slowenien) abzielt, waren wir sehr froh, dass auf dem Projekt-Markt fürs Wohlfühlen der BesucherInnen gesorgt wurde.

Mehr über das Projekt, die AnbieterInnen des Wohlfühlnetzwerks und über die 1. Internationale Konferenz im Rahmen des Projekts Chance4change, die am Mittwoch, den 19. 9. 2012 in Maribor stattfand, erfahren Sie auf der Homepage des Projektes: www.chance4change.eu.

Wohlfühlstadt: DIE ROUTINE DURCHBRECHEN

In Maribor fand vom September 2012 bis März 2013 eine Reihe kostenloser Veranstaltungen statt, die im Rahmen der Wohlfühlstad-Förderung organisiert wurden. Unter dem Motto „die Routine durchbrechen“, wurden in den Räumlichkeiten der Entwicklungsagentur Maribor unterschiedliche Veranstaltungen abgehalten, die im Folgenden vorgestellt werden.

[Liebe im Alltagsleben, 9. Januar 2013](#)

Den Workshop „Liebe im Alltagsleben“ leitete am 9. Januar 2013 der Meister und Lehrer der altertümlichen Lebenskünste Bernard Svetec. Der Workshop war der ewigen Suche nach der Antwort auf die Frage „Was ist Liebe und wie kann man sie im Alltagsleben ausleben“, gewidmet. Die TeilnehmerInnen versuchten sich in der jahrhundertealten Kampfkunst der Baguazhang Tradition, die vom Meister und Lehrer Yi Zhongfu erfolgreich in unseren Raum und in unser Gedächtnis eingeführt wird.

[Wiedererlangung der Vitalität mit daoistischen Methoden und Techniken, 7. November 2012](#)

Den Workshop „Wiedererlangung der Vitalität mit daoistischen Methoden und Techniken“, leitete am 7.

November 2012 der daoistische Meister Bernard Svetec. Er präsentierte die Wege zum psychischen, mentalen und seelischen Gleichgewicht, Bewusstseinsveränderungen mit Hilfe der Baguazhang Tradition, einfache und sanfte Übungen zur Bewusstseins- und Geisteserweckung, Wiedererlangung von Vitalität und Gesundheit.

[Daoji Qigong – die daoistische Lebensweise, 3. Oktober 2012](#)

Daojia ist ein System des Kennenlernens und der Kultivierung des Körpers, der Seele und des Geistes, das von dem international anerkannten daoistischen Meister Bernard Svetec gelehrt wird. Er leitete einen Daoji Qigong Workshop mit Übungen, auf dem die TeilnehmerInnen informiert wurden, wie sie ihren Körper gesund, ausgeglichen und fit halten können. Darüber hinaus wurden Übungen zur Erhaltung der Vitalität, der Energie und Konzentration, zur Verjüngung des Körpers, der Seele und des Geistes und zum tieferen und stärkeren Bewusstsein gemacht, Fragen beantwortet und individuelle Beratungen angeboten.

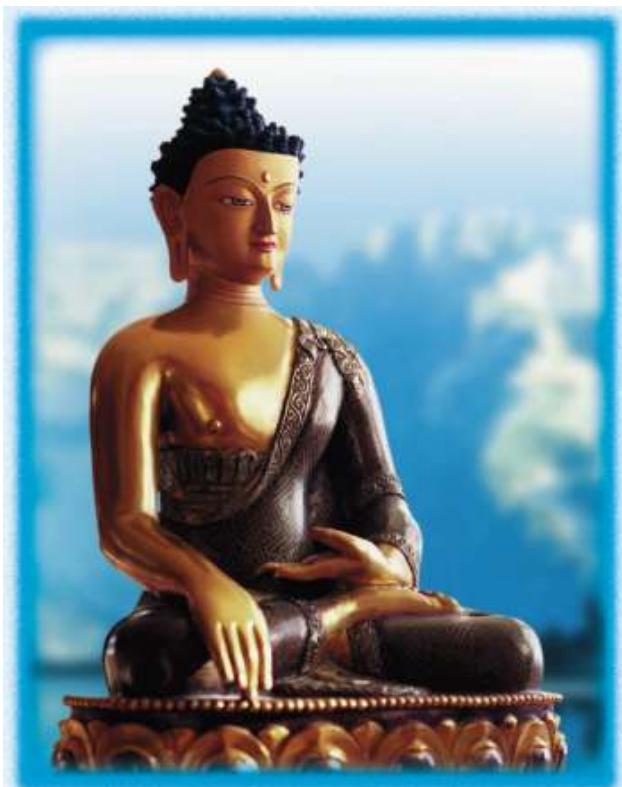
[Ein neuer Lebensstil: mit kurzen Bewegungsübungen zum Wohlbefinden, 26. September 2012](#)

Alle Veranstaltungen wurden in der Entwicklungsagentur Maribor, Pobreška cesta 20, 2000 Maribor, Slowenien, abgehalten. **Nähere Informationen: MRA, Tel. +386 02 333 13 04, E-Mail. doroteja.lah@mra.si**

Grenzenlose Freiheit und Freude

[Vortrag von Jakub Kadlec, der buddhistische Reiselehrer der Karma-Kagyü-Schule](#)

Jakub Kadlec, der buddhistische Reiselehrer der Karma-Kagyü-Schule, hält am Freitag, den 22. 3. 2013 um 19.00 Uhr in den Räumlichkeiten der Entwicklungsagentur Maribor, Pobreška c. 20, 2000 Maribor, einen Vortrag mit dem Titel Grenzenlose Freiheit und Freude.



FRÜHLINGS SCHULE DES MANAGEMENTS

Sicherstellung des Wohlbefindens wird das Thema am 10. 4. 2013 von 8.30 bis 18.00 Uhr an der Wirtschaftswissenschaftlichen Fakultät der Universität in Maribor, Slowenien sein

Prof. Dr. Sonja Treven, Dr. Simona Šarotar Žížek, Wirtschaftswissenschaftlichen Fakultät der Universität in Maribor

Wir laden Sie herzlich zur FRÜHLINGS SCHULE DES MANAGEMENTS zum Thema Sicherstellung des Wohlbefindens, die vom Lehrstuhl für Organisation und Informatik am 10. 4. 2013 von 8.30 bis 18.00 Uhr im Lehrsaal PA an der Wirtschaftswissenschaftlichen Fakultät der Universität in Maribor, organisiert wird.

Die Programminhalte der frühjährlichen Schule des Managements SICHERSTELLUNG DES WOHLBEFINDENS, die am 10. 4. 2013 von 8.30 bis 18.00 Uhr stattfindet, umfassen:

- Begrüßung prof. dr. Sonja Treven, Leiterin des Lehrstuhls für Organisation und Informatik
- Klangtherapie mit Gongs und tibetischen Klangschalen, Frau Lučka Ungar, Klang- und Gong-Therapeutin
- Neurolinguistische Programmierung (NLP), Herr Marko Korenjak, Psychotherapeut und NLP Trainer
- Psychotherapie/ therapeutisches Reiten, Frau Erna Lülik, praktizierende Psychotherapeutin der Transaktionsanalyse (TA) und Expertin für therapeutisches Reiten
- Bioresonanztherapie, Frau Erika Žagar, dr. med.
- Bedeutung gesunder Ernährung für den Menschen, Frau prim. mag. Branislava Belović, dr. med., spec.
- Bewegung fürs Wohlfühlen, Frau Ema Mesarič, diplomierte Krankenschwester
- Stressbewältigung im Alltagsleben, Frau asist. Tatjana Krajnc- Nikolič, dr. med., spec., M. Sc. PH (UK)
- Joga – der praktische Weg zur Gesundheit, Frau Sabina Zadel, dr. med.
- Qigong – acht Schätze, Frau Maja Kosmačin
- Techniken der Emotionalen Freiheit (EFT), Frau Cvetka Horvat, praktizierende EFT-Methoden Benutzerin
- Abschluss - prof. dr. Sonja Treven, Leiterin des Lehrstuhls für Organisation und Informatik



VERBINDUNG VON KÖRPER UND GEIST MIT DER FÜNF-ELEMENTE-THEORIE

Kostenloses Training mit Workshop in Murska Sobota

Robert Žížek, Institut Pameten

In der Regional- und Studienbibliothek Murska Sobota in Murska Sobota fand am 15. 3. 2013 von 16.00 bis 18.30 Uhr ein kostenloses Training mit Workshop zum Thema VERBINDUNG VON KÖRPER UND GEIST MIT DER FÜNF-ELEMENTE-THEORIE statt, das von Frau Margareta Ana Bole geleitet wurde.

Das Training wurde von dem Institut Pameten organisiert, das ein Projektpartner des Projekts Chance4Change ist.



Schule des Lebens und der ewigen Jugend

Lernen Sie die jahrhundertenalten chinesischen Kenntnisse für die Förderung der Gesundheit und des geistigen Wachstums kennen.

Anita Hrast, IRDO—Inštitut za razvoj družbene odgovornosti

Wir stellen das Mitglied des Wohlfühlnetzwerkes Maribor, Herren Dušan Donko, einen Experten für die daoistische Metaphysik und verschiedener chinesischer Bewegungskünste.

Sie sind ein Experte für die taoistische Metaphysik und sind als Berater im Bereich des Feng Shuis, der BaZi Astrologie, des I-Chings und der Gesundheit tätig. Sie trainieren und unterrichten auch die jahrhundertenalten chinesischen Bewegungskünste, wie z. B. Wudang Taiji, Qi Gong in Dao Yin. Was bewegte Sie dazu?

Bereits als kleines Kind beobachtete ich Menschen um mich herum. Ich bemerkte, dass alle wussten, was für sie gut und richtig ist, aber dennoch hatten sie die meiste Zeit problematische Beziehungen mit anderen. So bemerkte ich bereits als ich zwei Jahre alt war, dass das richtige Wissen wo anders zu finden sein muss und seitdem höre ich immer zu, was mir die Natur, die Sonne, der Mond und die Sterne zu sagen haben.

Warum muss der Mensch von heute, im Vergleich zu der Vergangenheit, mehr Zeit mit sich selbst verbringen und für die Gesundheit sorgen?



Der moderne Mensch ist mit zu Vielem beschäftigt und das überträgt er auch auf die Sorge um seine Gesundheit, wo er wiederum übertreibt. Das ist die Folge eines Ungleichgewichts zwischen dem Körper, dem Verstand und dem Geist, wo der letztere seitens des nicht ganzheitlichen Verstandes komplett ignoriert wird.

Können auch schwere Krankheiten mit Hilfe von alternativen Methoden, die von Ihnen unterrichtet werden, heilen?

Alternative Methoden heilen keine schweren, aber auch keine leichten Krankheiten. Es sind nicht die Methoden, die entscheidend sind, sondern der Geist. Ein Mensch, der aufhört, den Geist zu ignorieren und zu schwächen, wird geheilt, ungeachtet dessen, welche Methode er verwendet, sei sie allgemein anerkannt oder alternativ. Ein starker Geist zeigt sich durch eine zwangslose Freundlichkeit, Respekt, Aufrichtigkeit, Dankbarkeit und Zärtlichkeit; das sind die „wahren Heilmittel“.

Was würden Sie den StadtbewohnerInnen und den Berufstätigen in Bezug auf ein besseres Wohlbefinden und die allgemeine Gesundheit raten?

Aufs Land zu ziehen, ha ha. Aber Spaß bei Seite, es ist wichtig, dass man jeden Tag zumindest 10 Minuten in der „reinen Natur“ verbringt, wo man richtig durchatmet, sauberes Wasser trinkt, sich beruhigt und entspannt ... in Slowenien haben wir zum Glück genügend geeignete Orte, wo man das machen kann; zögert nicht und besucht sie. Das Pohorje Gebirge lädt ein und wartet auf euch schon Jahrtausende lang!



Anfang April erscheint Ihr neustes Buch mit dem Titel „Einfach: Gesundheit“.
Können Sie uns etwas darüber erzählen?

Ja, am 3. April erblickt das Buch Einfach: Gesundheit das Licht der Welt, das als Zussammenfassung des jahrhunderte alten Wissens erfahrener und weiser ExpertInnen ist, von denen wir kostbare Ratschläge bekommen, wie man Gesundheit, Vitalität und Jugendlichkeit pflegen und stärken kann. Das ist ihr Geschenk an die Menschen von heute. Das Buch beinhaltet acht goldene Schlüssel, mit denen die Menschen die Tore zum Tempel der Gesundheit öffnen können. Durch das ganze Buch zieht sich ein roter Faden, der daran erinnert und betont, dass wir Menschen Teil eines größeren Systems sind, der Mutter Natur, wo wir immer willkommen sind, wo wir uns immer stärken und verbessern können. Man muss nur den Schlüssel ins Schloss stecken.

Was denken Sie über das Wohlfühlnetzwerk der AnbieterInnen in Maribor und über den Wohlfühlkompass, der im Rahmen des Projektes Chance4change entstand und in dem auch Sie Ihre Schule des Lebens und der ewigen Jugend Taosvet vorstellen?

Das Wohlfühlnetzwerk ist eine Kostbarkeit, die von immer mehr lebensfreudigen Menschen in Anspruch genommen wird. Das Wohlfühlnetzwerk ist die Antwort auf die jetzigen Bedürfnisse der Menschen. Es bietet die Möglichkeit, Musterbeispiele zu vernetzen und Wohlbefinden zu stärken. Ich bin der Meinung, dass es auch erheblich zur Gesundheitsförderung beiträgt und das auch der Fischer von den Fischen etwas lernen kann. Danke!

Wenn Sie mehr über die Dienstleistungen von Herrn Donko, Mitglied des Wohlfühlnetzwerks in Maribor, erfahren möchten, wenden Sie sich einfach an ihn:

Schule des Lebens und der ewigen Jugend (Šola življenja in večne mladosti), Keleminova ulica 7, 2000 Maribor, Slowenien, Telefon: +386 (0)31 684 454, E-Mail: info@taosvet.si, Webseite: <http://www.taosvet.si> www.preprostozdravje.si

TAOSVET



Dusan Donko
Simona Kolar Tomazic

Izide: 3. aprila 2013

Preprosto:
Zdravje

Prisojnik za zdravje, vitalnost in mladostnost
www.preprostozdravje.si

SEPTEMBER IN OKTOBER
Šola Življenja & Večne Mladosti 2012/13
obvezite zdravje in revitalizirajte telo
odkrijte skrivnosti in naravne modrosti življenja
prehranite duha in se pomladite.

Izobraževanje
Družinska
Feng Shui klasični - mar
Feng Shui klasični - jun

Aktualni dogodiš
Očetna energetika za poslovni uspeh in povodenje žasulja
22.-23.-24. maja 2013
Dolnjih Lajnic
Feng Shui za posel

Članki
Interview s Dukljanom Češnikom
Dolnjih Lajnic
Klasni Feng Shui in zave

EINLADUNG ZUR 2. Internationalen Konferenz Chance4Change Auf der Suche nach Glückseligkeit

19. Juni 2013, Hotel Habakuk, Maribor, Slowenien

Sehr geehrte Damen und Herren,

wir laden Sie herzlich ein, sich uns bei der 2. Internationalen Konferenz Chance4Change „**Auf der Suche nach Glückseligkeit**“, anzuschließen, die am Mittwoch, dem 19. Juni 2013, im Hotel Habakuk, Maribor, Slowenien stattfindet.

Es werden um die **20 Beiträge** unterschiedlicher Vortragender aus Slowenien und aus Österreich präsentiert, die verschiedene Themen behandeln:

1. Glückseligkeit und regionale/grenzüberschreitende Politik
2. Wohlbefinden am Arbeitsplatz in Grenzregionen
3. Ethik und Wirtschaftsentwicklung

An der Konferenz werden AutorInnen und DozentInnen aus Wissenschaft, Forschung, Beratung, Business, vermittlungsorientierten und politischen Organisationen teilnehmen. Mit dieser Konferenz möchten wir gemeinsam mit Ihnen die neuesten Erkenntnisse, Forschungsergebnisse und andere Neuerungen kennen lernen, um eine gemeinsame Vision in den Bereichen Ethik, Wirtschaftsentwicklung, Wohlstand und Glückseligkeit am Arbeitsplatz und in grenzüberschreitenden Regionen aufzubauen.

Sie sollten unbedingt an dieser Konferenz teilnehmen, insbesondere, wenn Sie erfahren möchten, welche alternativen Maßnahmen es gibt, die den Lebensstandard besser definieren als jene, die durch konventionelle Indikatoren des Wirtschaftswachstums festgelegt werden, und wie umfassendere Maßnahmen fürs Wohlbefinden und Glück ergriffen werden können.

Am Eingang zum Konferenzsaal werden AnbieterInnen des Wohlfühl-Netzwerks aus Slowenien ihre Angebote präsentieren. Sie werden die Möglichkeit haben, mehr über Aktivitäten und Leistungen für das Wohlbefinden der Menschen in urbanen Umgebungen zu erfahren, die von diesen Organisationen und Unternehmen angeboten werden.

Die Konferenz wird von der Entwicklungsagentur Maribor sowie von den Konferenzpartnern organisiert. Wir laden Sie herzlich ein, sich auf unserer Homepage www.chance4change.eu näher über die Konferenz, ihr Programm und das Projekt zu informieren.

Für diese Konferenz wird keine Teilnahmegebühr eingehoben! **Anmeldungen werden spätestens bis zum 10. Juni 2013 berücksichtigt. Bitte übermitteln Sie das ausgefüllte Anmeldeformular so bald wie möglich an folgende E-Mail Adresse: amna.potocnik@mra.si.** Wir freuen uns auf ein Treffen mit Ihnen in Maribor!

Mit freundlichen Grüßen,

Mag. Amna Potočnik,
Leiterin der Abteilung für internationale Zusammenarbeit, Entwicklungsagentur Maribor (MRA)
und Projektleiterin Chance4Change

Prof. h.c. DDr. Matjaž Mulej,
Wirtschaftsfakultät der Universität Maribor,
IRDO – Institut für die Entwicklung von gesellschaftlicher Verantwortung, Vorsitzender des Programmausschusses der Konferenz