

# Einladung zum 9. Netzwerktreffen „Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen“



gesunder  
KINDER  
GARTEN



„Mein inneres Gleichgewicht –  
mental gestärkt volle Kraft voraus“

## Datum

Montag, 22. November 2021

- Vormittagsblock von 08:30 – 11:30 Uhr
- UND / ODER
- Nachmittagsblock von 14:00 – 17:00 Uhr

## Veranstaltungsort

Virtuell über das Kommunikationstool „WebEx Meetings“

Technische Voraussetzungen: Internetzugang und PC / Laptop / Tablet / Handy mit Kamera

## Anmeldung und Organisatorisches

Wir freuen uns über zahlreiche Anmeldungen bis **spätestens Freitag, 12. November 2021** bei der Österreichischen Gesundheitskasse:

- **1. Option:** das Anmeldeblatt (siehe Anhang) bitte vollständig ausfüllen und via E-Mail an [gesunder-kiga@oegk.at](mailto:gesunder-kiga@oegk.at) retournieren  
WICHTIG: pro Kindergarten ist 1 Anmeldeblatt ausreichend!
- **2. Option:** gerne werden Anmeldungen auch telefonisch unter 05 / 0766 15 – 8055 entgegengenommen

Die Einladung mit den Zugangslinks zu den einzelnen Webinaren und eine Schritt-für-Schritt Anleitung werden in der Vorwoche via E-Mail an die angemeldeten Kindergärten geschickt.

Die Teilnahme am virtuellen Netzwerktreffen wird von der A 6 des Amtes der Steiermärkischen Landesregierung gemäß Fortbildungsrichtlinien lt. § 25 des steirischen Kinderbildungs- und -betreuungsgesetzes LGBl Nr. 22 aus 2000 idgF als Fortbildung anerkannt.

Eine Teilnahmebestätigung über 3 Stunden (=Dauer Vormittags- bzw. Nachmittagsblock) erhalten allen Teilnehmer\*innen nach der Veranstaltung per Email!

# Hauptvortrag

## Die Kutschera-Resonanz-Methode



gesunder  
KINDER  
GARTEN



In der Kutschera-Resonanz-Methode gehen wir davon aus, dass jeder eine natürliche Resonanz hat, die immer wieder entdeckt werden kann. Sind wir in Resonanz, sind wir gesund, wissen welche Bewegung und welches Essen uns guttut, sind selbstsicher, lernen motiviert und konzentriert und sind gerne in Kontakt mit anderen.

Gesunde und ausgeglichene Pädagog\*innen und Betreuer\*innen sind die Basis für ein fröhliches Miteinander, in dem die Kinder gerne und kreativ lernen und ihre Talente entfalten können.

In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihre ganz persönliche Resonanz entdecken können und so Ihr Immunsystem und ihre Selbstheilungskräfte stärken können.

## Zur Person



Dr. Gundl Kutschera

Soziologin, Psychotherapeutin, Gesundheitspsychologin, Klinische Psychologin, Lehrcoach, Lehr-Supervisorin und Lehrtrainerin

Autorin mehrerer Bücher, Vortragende und Universitätslektorin in Europa und den USA

Begründerin der Kutschera-Resonanz® Methode und des Institut Kutschera

Gundl Kutschera und ihr Team versuchen seit fast 40 Jahren Antworten auf folgende Fragen zu finden:

- Was ist Lebensqualität? Denn kaufen kann man sie nicht.
- Was sind die neuen Rollenbilder? Denn die alten sind zerfallen und neue sind noch nicht definiert.
- Was ist ganzheitlich gesund sein? Denn Ängste und Stress beeinflussen unser Immunsystem und unser gesund-sein.
- Was heißt Eigenverantwortung? Ständig haben wir das Gefühl es anderen recht machen zu müssen, um Anerkennung zu bekommen, doch dadurch vernachlässigen wir unsere eigenen Ziele und Wünsche.
- Wie lernt man ganzheitliches vernetztes Denken und Mitgestalten? In einer global vernetzten Welt wird für ein Mitgestalten ganzheitlich vernetztes Denken immer wichtiger.

Der Hauptvortrag „Die Kutschera-Resonanz-Methode“ wird sowohl zum Einstieg in den Vormittagsblock (08:30 – 9:30 Uhr), als auch zum Abschluss des Nachmittagsblocks (16:00 – 17:00 Uhr) angeboten.



# Vormittagsblock von 8:30 – 11:30 Uhr

Zeit	Webinar & Thema	Webinar & Thema	Webinar & Thema	Webinar & Thema
8:30 – 9:30	<b>HAUPTVORTRAG</b> mit Dr. Gundl Kutschera: Die Kutschera-Resonanz-Methode 			
9:40 – 10:30	<b>Webinar 1</b>  <b>Mit dem Herzen hören</b> <i>Martina Lehofer-Muhr</i>  Echtes Zuhören ist ein Abenteuer und ein Schlüssel für Verstehen und Verstanden werden. Gemeinsam erforschen wir im Rahmen dieses Webinars das Thema aus dem Blickwinkel der Gewaltfreien Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg.	<b>Webinar 2</b>  <b>Stress- &amp; Zeitmanagement</b> <i>Maria Angerer-Bunghardt</i>  In diesem Webinar wird ein Einblick vermittelt, was Stress ist, wie er entsteht und warum wir oft subjektiv nach dem Gefühl leben, keine Zeit zu haben. Wir wagen dabei auch gleichzeitig einen Ausblick, was uns helfen kann, Stress zu überwinden und mit unserer Zeit effizient und entspannt umzugehen.	<b>Webinar 3</b>  <b>Wunderwelt Wald</b> <i>Marietta Rothwangl</i>  Mit dem ersten Schritt, den wir in die Wunderwelt des Waldes machen, beginnt sich unser Körper zu entspannen und Stress abzubauen. Die Waldatmosphäre wirkt sich positiv auf die ganzheitliche Gesundheit der Kinder und des Teams aus. Tauchen Sie mit ein in die Wunderwelt Wald und erfahren Sie mehr über seine Wirkungen.	<b>Webinar 4</b>  <b>In turbulenten Zeiten in sich ruhen</b> <i>Mirijam Fink</i>  Dieses Webinar widmet sich einer achtsamen Selbstfürsorge. Werte und innere Haltung der achtsamen Selbstfürsorge werden in guten Zeiten geübt, um in turbulenten Zeiten davon zu profitieren. Ein Impulsreferat verbunden mit Achtsamkeitsübungen.
10:40 – 11:30	<b>Webinar 5</b>  <b>Aufstehen – Krone richten - Weitergehen!</b> <i>Klaudia Krainer-Aunitz</i>  Erweitern Sie Ihr Fachwissen und lernen Sie, mit konkreten Werkzeugen, eine Möglichkeit kennen, um in Stresssituationen ruhig, gelassen, sicher und klar bleiben zu können. In Form von Metaphern werden Werkzeuge vermittelt, die das Selbstvertrauen verbessern, die Gelassenheit und aktivieren die eigene Kraft. Sie lassen sich auch leicht im Berufsalltag anwenden und umsetzen.	<b>Webinar 6</b>  <b>Selbstfürsorge</b> <i>Maria Angerer-Bunghardt</i>  Im Alltag mit all seinen Herausforderungen ist es oft schwierig, auf sich selbst zu achten und sich nicht zu verlieren. Meist werden die Bedürfnisse anderer in den Vordergrund gerückt, die eigenen Grenzen und Bedürfnisse nicht oder nur mangelhaft wahrgenommen. Wir gehen auf die Frage ein, was Selbstfürsorge bedeutet und wie wir sie in unser Leben integrieren können.	<b>Webinar 7</b>   <b>Klimafreundliche Ernährung für Groß und Klein</b> <i>Julia Straßer</i>  Wir beleuchten die Auswirkung von langen Transportwegen, Verpackungsmüll, Lebensmittelverschwendung und Fleischkonsum auf unser Klima. Gemeinsam diskutieren wir Chancen und Hürden und sammeln praktische Ideen für die Umsetzung im Kindergartenalltag.	<b>Webinar 8</b>  <b>Mit Achtsamkeit durch den Kindergartenalltag</b> <i>Mirijam Fink</i>  Wir thematisieren, wie gelebte Achtsamkeit die Arbeit mit Kindern bereichert und die seelische Gesundheit aller Beteiligten fördern kann. Neben der Theorie werden praktische Übungen für den Arbeitsalltag vermittelt.



# Nachmittagsblock von 14:00 – 17:00 Uhr

Zeit	Webinar & Thema	Webinar & Thema	Webinar & Thema	Webinar & Thema	Webinar & Thema
14:00 – 14:50	<b>Webinar 9</b>  <b>Regional &amp; Saisonal = nachhaltig &amp; kinderleicht</b>  <i>Katholisches Bildungswerk (Christine Schwarzenberger &amp; Maria Menhart)</i> Wissen Sie, wie Sie vitaminreich über den Winter kommen? Tipps und Anregungen für den Kindergartenalltag, für Klein und Groß, um aus saisonalen Früchten abwechslungsreiche Speisen zuzubereiten und einen Überschuss haltbar zu machen.	<b>Webinar 10</b>  <b>Gestärkt in beruflichen Herausforderungen</b>  <i>VIVID (Michael Sailer)</i> Resilienz bezeichnet die Fähigkeit, erfolgreich mit belastenden Lebenssituationen und negativen Stressfolgen umzugehen. Sie wirkt auch suchtvorbeugend, da sie vor allem die vorhandenen individuellen und strukturellen Ressourcen stärkt. Nutzen Sie die Möglichkeit, sich mit der eigenen psychischen Gesundheit auseinanderzusetzen.	<b>Webinar 11</b>  <b>Essen und Trinken in der Gemeinschaftsverpflegung und Förderungen dazu</b>  <i>Gemeinsam G'sund Genießen (Martina Steiner)</i> Im Webinar werden Unterstützungshilfen zur Umsetzung einer guten und gesunden Verpflegung präsentiert und die Fördermöglichkeit im Bereich der Gemeinschaftsverpflegung dargeboten (z.B.: Förderungen für eine Beratung).	<b>Webinar 12</b>  <b>Wahrnehmung &amp; Motorik</b>  <i>Susanne Lang</i> Die wichtige Bedeutung von Wahrnehmung und Motorik sollen in diesem Webinar theoretisch und mit einigen praktischen Beispielen aufgezeigt werden, „...denn eine gelungene sensorische Entwicklung, die ausgereifte Entwicklung der Wahrnehmung und der Motorik, sind Voraussetzungen für die Bewältigung komplexer schulischer Anforderungen.“	<b>Webinar 13</b>  <b>Wilde Pädagogik &amp; Natürliche Potentialentfaltung</b>  <i>Petra Lumu</i> „Konflikte sind Brücken der Begegnung“ - Gerade in Krisenzeiten braucht es Zusammenhalt und Begegnung, denn nur, wenn wir uns sicher und wohl fühlen, kann sich unser höchstes Potential entfalten. Wie wir Konflikte in eine Brücke der Begegnung verwandeln und einen sicheren Hafen erschaffen, um kraftvoll zu bleiben sind Inhalte dieses Webinars
15:00 – 15:50	<b>Webinar 14</b>  <b>Ein Kind kam in die Küche...</b>  <i>Christine Schwarzenberger</i> Wenn Kinder von klein an lernen sich mit Lebensmitteln und deren Zubereitung spielerisch zu befassen, wenn sie Dinge auch in der Küche „begreifen“ dürfen, dann bekommen sie eine gute Basis für eine ausgewogene Ernährung vermittelt. Im Webinar gibt es dazu begreifbare und vor allem alltagstaugliche Tipps zur Umsetzung im Kindergarten und Zuhause.	<b>Webinar 15</b>  <b>KiB notfallmama</b>  <i>KiB (Gabriele Metz)</i> Herbstzeit ist Schnupfenzeit! Für Eltern, die keine Möglichkeit mehr haben, um beim kranken Kind daheim zu bleiben, gibt es eine einfache Lösung: die KiB Notfallmamas! Wann diese einspringen und wie ein Besuch organisiert wird, ist Inhalt des Webinars. Denn das kranke Kind in den Kindergarten zu bringen, ist die schlechteste Lösung!	<b>Webinar 16</b>  <b>Was Kinder glücklich macht</b>  <i>Doris Lepolt</i> Menschen sind am zufriedensten und fühlen sich am wohlsten, wenn Autonomie und Verbundenheit in einem ausgewogenen Verhältnis zueinanderstehen. Selbstwertgefühl ist dabei eine wesentliche Voraussetzung für das Wohlbefinden des Einzelnen, sowie um mit anderen in harmonische Beziehungen einzugehen.	<b>Webinar 17</b>  <b>Kinderrechte</b>  <i>Kinderbüro (Thomas Plautz)</i> Unsere Vision ist es, dass die Rechte von Kindern in allen gesellschaftlich relevanten Systemen bewusst gelebt werden. Wir begleiten Kinder und Erwachsene dabei, einen kindgerechten Alltag zu gestalten. Dafür informieren und beraten wir rund um das Thema Kinderrechte.	<b>Webinar 18</b>  <b>Jeux Dramatiques</b>  <i>Marion Seidl-Hofbauer &amp; Veronika Sattler</i> Besonders in diesen Zeiten ist es sehr wichtig die Lebenskompetenzen, das Selbstbewusstsein zu stärken und das soziale Miteinander der Kindergarten-Gruppe zu festigen. In diesem Vortrag geben wir einen Einblick in die Methode der Jeux Dramatiques, wie eine Einheit im Kindergarten aufgebaut ist und warum die Jeux Dramatiques im Kindergarten so wertvoll und wichtig sind.

16:00  
–  
17:00

**HAUPTVORTRAG** mit Dr. Gundl Kutschera: Die Kutschera-Resonanz-Methode



*Wir freuen uns auf Euch!*

Das Team „Gesunder Kindergarten – gemeinsam wachsen“

