
WORLD MENTAL HEALTH DAY

FESTIVAL DER
PSYCHISCHEN
GESUNDHEIT

SO, 10.10.2010



WINDHORSE



Psychosoziales
Gesundheitszentrum

EINE VERANSTALTUNG DER WINDHORSE AKADEMIE
UND DES PSYCHOSOZIALEN GESUNDHEITZENTRUMS MOEDLING - PSGZ

WORLD MENTAL HEALTH DAY

FESTIVAL DER PSYCHISCHEN GESUNDHEIT

SO, 10.10.2010

Methoden, die Körper, Geist und Umwelt synchronisieren, die uns herausfordern im gegenwärtigen Augenblick präsent zu sein, die uns die Freude am Sein spüren lassen, fördern unsere Gesundheit. Sie helfen uns, sie wieder zu finden wenn wir sie verloren haben, sie helfen uns, sie zu erhalten, um den täglichen Anforderungen gewachsen zu sein.

Die Windhorse Akademie und das Psychosoziale Gesundheitszentrum-Mödling (PSGZ) haben einen Aufruf gestartet, um Menschen einzuladen, ihre eigenen Methoden und Praktiken, psychische Gesundheit zu kultivieren, vorzustellen und zum Mitmachen anzubieten. Aus den Rückmeldungen dieses Aufrufs haben wir ein Workshop-Programm zusammengestellt, das eine Auswahl aus den Bereichen Gestalten, Musik, Bewegung anbietet.

Wir laden Sie ein, mit „Kind und Kegel“, FreundIn und NachbarIn zu kommen, auszuprobieren, (wieder) zu entdecken, eine gute Zeit zu verbringen.

14:00 REGISTRIERUNG

Aula, Josef Schöffel-Schule, Bachgasse 3, 2340 Mödling

14:30 BEGRÜSSUNG DER VERANSTALTER

Grit Turnowsky, PSGZ
Peter Nowak, Windhorse-Akademie

15:00 – 18:30 WORKSHOPS LANG

Stille in Bewegung finden – Die Grundübungen des Zhiheng Qi Gong (ab 18)
Qi Gong – das Üben mit Energie – hat in China eine lange Tradition. Zhiheng Qigong, gehört zu den medizinischen Qi Gong Formen. Die Grundübungen sind leicht zu erlernen. Sie stellen eine effektive Methode der Entspannung und des Ausgleichs dar. Bei regelmäßiger Praxis unterstützen sie das Immunsystem und aktivieren die Selbstheilungskräfte.

Zielgruppe: Es sind keine Voraussetzungen erforderlich – für Menschen mit Psychoerfahrung wird das Üben von Qi Gong unter Umständen nicht empfohlen – Wer sich in psychotherapeutischer und/oder ärztlicher Behandlung befindet, möge bitte mit den Behandelnden klären, ob eine Teilnahme zum gegenwärtigen Zeitpunkt sinnvoll erscheint – die Teilnahme erfolgt in Eigenverantwortung und kann eine ärztliche Behandlung nicht ersetzen.

Elisabeth Ottel-Gattringer

Das Wandern ist nicht nur des Müllers Lust (ab 10)
Frische Luft, bunte Blätter und feste Schuhe: Eine ideale Voraussetzung, um sich zu spüren, mit der Umgebung eins zu werden und sich dabei des Lebens zu freuen! Dies wollen wir gemeinsam in den Mödlinger Föhrenbergen tun!

Bitte mitbringen: Gutes Schuhwerk, Regenbekleidung und Jause

Zielgruppe: Menschen mit Lust an Bewegung im Freien
Gerti Ulbel & Jakob Achter

Von Stehaufmännchen und Schatzsucherinnen (ab 18)
Welche inneren und äußeren Faktoren helfen uns, den Herausforderungen des Alltags zu begegnen und Krisen zu meistern? Ein kurzer theoretischer Input gibt Einblick in die aktuelle Resilienzforschung, die sich diesem Thema widmet. Praktische Übungen mit kreativen Methoden (Collage, Malen, Zeichnen) laden zu einer Schatzsuche ein, bei der Sie Ihre eigenen Kraftquellen entdecken können.

Keine Mal- und Zeichenkenntnisse erforderlich!

Melanie Mezera

Wir alle sind als – gute! – SängerInnen geboren (ab 16)
Erfahren Sie am eigenen Leib, dass jeder Menschen singen kann: Schön, richtig und mühelos. Das Geheimnis liegt nicht in einer „Technik“, sondern im Wiederentdecken eines kostbaren Stückes unseres ureigensten Körperwissens, das wir alle mitbekommen haben, das uns aber zugleich mit vielen unserer authentischen Wesensanteile abgewöhnt wurde. Über die Befreiung des Atmens zu sich selbst finden wir unser natürliches Singen und untrennbar damit verbunden auch unser wahres Wesen wieder.

Zielgruppe: Alle, die mit Ihrem Singen nicht dort sind, wo sie gerne wären: „Stimmlose“, „FalschsängerInnen“, leichter heiser werdende, SängerInnen, die mit ihrem Singen nicht glücklich sind, alle, denen der Klang ihres Wesens ein Anliegen ist.

Jaan Karl Klasmann

In der Küche kommen alle Menschen zusammen (Kinder ab 6 in Begleitung, ab 10 alleine)

Egal wo man hinkommt, in welches Haus, Wohnung oder WG – egal wie groß dieses Haus, Wohnung oder WG ist – der Haupttreffpunkt aller Menschen ist immer die Küche und beim Essen und Trinken ist es am einfachsten neue Bekanntschaften zu machen oder Alte wieder aufzuwärmen. Lassen Sie uns zusammen in die Küche gehen und ein bisschen zaubern. Ich freue mich schon auf Ihre Bekanntschaft.

Oliver Zinnecker

Musikworkshop (jedes Alter möglich)

Im ersten Teil sollen anhand von Beispielen aus der Praxis verschiedene Einsatzmöglichkeiten von Musik sowie unterschiedliche Musikprojekte im psychosozialen Rahmen vorgestellt werden. Danach werden die TeilnehmerInnen ein praktisches Musikprojekt mit der Zielsetzung einer musikalischen Präsentation (z.B. im Rahmen des Abschlussfestes am Abend) durchführen. Musikalische Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Zielgruppe: alle an Musik Interessierten

Michael Gruber

15:00 – 16:30 WORKSHOPS KURZ

Bewegungsanalyse – Methode Cary Rick (ab 18)
Körperbewegung ist Handlung. Handlungen spiegeln Unbewusstes wider. Bewegungsexperimente ermöglichen einen unmittelbaren Zugang zu eigenen physischen und psychischen Ressourcen, die in einem gemeinsamen Gespräch analysiert werden. Durch Erproben neuer Bewegungen kommt es zu einem veränderten Selbst- und Beziehungsverständnis, und neue Handlungsspielräume eröffnen sich.

Kristina Secker

Mein farbiges Ich (jedes Alter möglich)
Immer zwei Personen zeichnen abwechselnd die Körperkontur der am Boden liegenden Person nach. Anschließend wird mit Farben ausgemalt – das farbiges Ich definiert.

Linde Hörl

Achtsamkeitsmeditation im Sitzen (ab 10)
Die Achtsamkeitsmeditation im Sitzen ist die grundlegende Technik, den eigenen Geist, die eigene Lebenskraft, das eigene Dasein zu entdecken. Alle buddhistischen Traditionen der Befreiung von Leiden bauen auf dieser einfachen Übung auf: in Achtsamkeit mit sich selber und in der Welt sein. Es wird eine grundlegende Anleitung gegeben und dann geübt; und gibt es auch die Möglichkeit sich über die eigene Erfahrung auszutauschen. Zielgruppe: alle, die die Meditation im Sitzen kennen lernen wollen oder die einfach mal eine Zeit in Ruhe mit sich sein wollen.

Peter Nowak

Lass dich in die Malerei tanzen (ab 12)
Jeder Schritt ist wichtig – er kann dein Anfang von einem neuen Tanz deines Lebens sein. Dieser Workshop lädt dich ein, den Künstler in dir durch spielerisches Ausdrücken von dem, was gerade da ist, zu wecken. Möglichkeiten innerer/ äußerer Bewegung werden erlebbar, wir geben dem persönlichen Tanz Raum, um mehr Freiheit zu gewinnen und uns anders als gewohnt zu definieren. Da spürt man: „Die Kunst wäscht den Staub des Alltags von der Seele.“ (Picasso)
Zielgruppe: experimentier- und bewegungsfreudige Menschen, keine Vorkenntnisse notwendig
Simone Stockinger

16:30 – 17:00 TEE UND KUCHEN

17.00 – 18:30 COUNCIL

Wie entsteht eigentlich psychische Gesundheit? (ab 15)
Die Beratung im „Council“ ist eine uralte Form des Gesprächs von Menschen. Wir sitzen im Kreis und tauschen uns spontan und vom Herzen kommend über unsere Gedanken und Gefühle aus. Die Entdeckung von psychischer Gesundheit hat viele Gesichter, Formen und Geschichten. Das entstehende Gewebe von unterschiedlichen Einsichten, Fragen und Erlebnissen macht uns wach und aufmerksam für unsere eigene Erfahrung und öffnet für die überraschenden Qualitäten anderer. Ho! Ho!

Peter Nowak

ANSCHLIESSEND AB CA 19:00 FEST

mit einzelnen Präsentationen aus den Workshops und Buffet aus dem Kochzauber-Workshop.

BILDER VON

Anton Blitzstein, Christoph Fally, Florentine Herz, Petra Kirchhammer, Martina Steyrer, Simone Stockinger, Erich Sündermann, Veronika Weichselbaum, Jürgen Winsauer

MUSIK VON

Überraschungsgast, Vienna Count MC, Methamorphosen
Zum Ausklang oder Neustart: Vienna Samba Projekt

ZEIT & ORT

Sonntag, 10. Oktober 2010
14:30 bis 18:30 Eröffnung, Workshops
19:00 bis ca. 21:30 Fest mit Präsentationen

Josef Schöffel-Schule
Untere Bachgasse 3
2340 Mödling

KOSTENBEITRAG

€ 35.-

ANMELDUNG

Überweisung des Kostenbeitrags auf das Konto Nr. 03210-914-012
BLZ 14 000 bei der BAWAG,
lautend auf Windhorse-Akademie

Weitere Informationen unter
info@windhorse.at oder
telefonisch unter +43 (0)1 408 07 06

Anmeldung für die Workshops unbedingt erforderlich bis 1.10.2010

Der Veranstaltungsort ist mit der S-Bahn von Wien gut zu erreichen – von der S-Bahnstation Mödling sind es etwa 5 Minuten Fußweg. Eine detaillierte Wegbeschreibung und Fahrzeiten der S-Bahn erhalten Sie bei Anmeldung.



IMPRESSUM

MEDIENINHABER Windhorse-Akademie FÜR DEN INHALT VERANTWORTLICH Michaela Nowak, Dr. Peter Nowak, Mag^a Grit Turnowsky
WISSENSCHAFTLICHES KOMITEE Dr. Walter Heckenthaler, Michaela Nowak, Dr. Peter Nowak, Mag^a Grit Turnowsky, Fidi Pohl
FOTO Sutida Vestewig, sutida.v@gmail.com GRAFIK David Palme