



Gesundheit



Innere Stärke



Kommunikation

Familie im Gleichgewicht

Lehrgang zur Ganzheitlichen Familienstärkung

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union

 Bundesministerium
Land- und Forstwirtschaft,
Regionen und Wasserwirtschaft

WIR leben Land
Gemeinsame Agrarpolitik Österreich

 Land
Burgenland


Kofinanziert von der
Europäischen Union

Familie im Gleichgewicht

Lehrgang zur Ganzheitlichen Familienstärkung



Dauer des Lehrganges:

8 Module zu je 8 Stunden

freitags von 18.00-20.00 Uhr

samstags von 10.00-16.00 Uhr

Ort: noch festzulegende Gemeinde im Mittelburgenland

Lehrgangsleitung und Vortragende

Victoria Grasl, MSc.

Ganzheitliche Ernährungstrainerin

Sylvia Herbek

Dipl. Ernährungsberaterin nach TCM,
Dipl. Fasten- und Gesundheitstrainerin

Orphelia Herdits-Riemer

Botanikerin und Kräuterpädagogin

Mag. iur. Eva Maria Herzog

Mediatorin, LSB, System. Coach

Johann Wograndl

Dipl. Mental- und Kampfsporttrainer

Anmeldung und weitere Informationen

Anmeldung: Burgenländisches Bildungswerk
02682/62282 oder office@bgld-bildungswerk.at

Kosten: Aufgrund einer EU-Förderung ist der Lehrgang für Teilnehmende kostenlos, Anmeldungen sind jedoch verbindlich.



Wir bitten um Verständnis, dass bei kurzfristigen Absagen (innerhalb von 1 Woche vor Lehrgangsbeginn) ein Pönale in Höhe von EUR 100,-- verrechnet werden muss. In begründeten Ausnahmefällen (ins besonders: unvorhersehbare familiäre Verpflichtungen oder unvorhersehbare berufsbedingte oder gesundheitliche Verhinderung jeweils für die Gesamtdauer des Lehrganges sowie in finanziellen Härtefällen) wird davon Abstand genommen.

Ziel

Ziel ist es, Eltern, Erziehungs- und Obsorgeberechtigten sowie allen Interessierten, das Wissen sowie praktisch anwendbare Tools zu vermitteln, die es ihnen ermöglichen, ihren Familienalltag und das Miteinander intuitiv, achtsam, respektvoll und körperlich und mental nachhaltig gesund zu gestalten.

Inhalte und Termine

- I. Ernährung – 28. und 29. März 2025 | Victoria Grasl**
Naturkuchl Wia Zhaus, Hauptstraße 58, 7342 Kaisersdorf
Lebensmittel und Nahrungsmittel – worin liegt der Unterschied?
Unterschiedliche Ernährungsformen
Überblick über Nahrungsmittelunverträglichkeiten und deren Symptome
Gesunde, neutrale und ungesunde Zusatzstoffe
Inhaltsstoffe und deren Bedeutung
- II. Darmgesundheit – 25. und 26. April | Sylvia Herbek**
Funktionen und Funktionalität des Darms. Welche Rolle spielt der Darm in Zusammenhang mit dem allgemeinen Wohlbefinden?
Bedeutung der Darmgesundheit und wie man sie unterstützen kann
- III. Kommunikation – 23. und 24. Mai | Eva Herzog**
Grundlagen funktionierender Kommunikation, Kommunikationsregeln, Bedürfnispyramide und Fragetechniken für gelungene Kommunikation in der Familie
- IV. Kräuterwissen für den Alltag – 6. und 7. Juni | Orphelia Herdits**
Kräuterwissen für den Alltag, Stoffwechsel und Verdauung
Praktische Anwendung und theoretisches Wissen über die Wirkung von Pflanzen auf Körper und Seele
- V. Mentaltraining – 4. und 5. Juli | Eva Herzog und Johann Wograndl**
Grundlagen, Stressmanagement und Motivation
- VI. Achtsamkeitstraining – 25. und 26. Juli | Eva Herzog und Johann Wograndl**
Atemtechniken, achtsames Zuhören, Essen, Rituale, Akzeptanz
- VII. Training der eigenen Intuition – 29. und 30. August | Eva Herzog**
Meditation, visualisieren, innere Ampel und innere Waage
- VIII. Didaktik – 12. und 13. September 2025 | Eva Herzog**
Praxiswissen um in der Heimatgemeinde Projekte mit und für Familien erfolgreich erarbeiten und umsetzen zu können.



Familie im Gleichgewicht

**Lehrgang zur
Ganzheitlichen Familienstärkung**

IMPRESSUM

Burgenländisches Bildungswerk
Joseph Haydn-Gasse 11
7000 Eisenstadt

E-Mail: office@bgld-bildungswerk.at
Telefon: 02682-62282
www.bgld-bildungswerk.at

BILDER: canva.com, ILLUSTRATION: © Tetiana Garkusha, iStock



Bundeskansleramt



**Ring Österreichischer
Bildungswerke**

Begleiten. Bereichern. Begeistern.