



Liste der angebotenen Workshops für die Oberstufe

Reihe die Workshops der beiden Workshoprunden nach deinen Interessen.

Berücksichtigt werden nur die Ränge 1-3!

Workshopangebot 1 (7.50 - 9.30 Uhr)

Nr	Titel	Vortragende(r)	Beschreibung
1	QiGong - die Wissenschaft vom Leben und der Natürlichkeit	Prof. Moshhammer	Qigong als Teil des Traditionellen Chinesischen Gesundheitssystems (TCM) ist mehrere Tausend Jahre alt und wurde ursprünglich von Mönchen und Daoisten ausgeübt. Heute schätzt man den gesundheitlichen Wert, der durch die Harmonisierung des Qi, der Lebensenergie, eintreten kann. Qigong Übungen vereinen Atmung und nach innen gerichtete Aufmerksamkeit mit fließenden, präzisen Bewegungen. In der Praxis werden diese auch durch meditative Übungen in Ruhe ergänzt.
2	Was schützt vor Medienabhängigkeit?	Dr. Sterbenz – Spielsuchtambulanz de La Tour, Villach	Gaming, Social Media, Pornos, Sportwetten, Glücksspiel, online-Shopping etc. gehören zur „always on“-Kultur, wie Luft zum Atmen. Ein Leben ohne Internet ist unvorstellbar & unrealistisch. Impulsvortrag & Diskussion – „Ist das noch normal?“ vs. „Ist das noch gesund?“ & „Warum das Ganze, eigentlich?“
3	Resilient durchs Leben gehen – wie ich meine psychische Gesundheit fördern kann	Mag. Lederer, Klinische Psychologin und Gesundheitspsychologin	Eine klinische Psychologin erzählt Beispiele aus ihrer beruflichen Praxis. Was bewirkt akuter, was chronischer Stress? Wie kann ich mit Stress umgehen? Ist Burnout nur eine Moderserscheinung? Und wie erhalte ich meine psychische Gesundheit?
4	„Go with the flow“ - Yoga und Entspannungstechniken	Prof. Kircher	In dieser Kurseinheit trifft Muskelkraft auf Entspannung. Schule deine Balance, Beweglichkeit und Koordination. Lerne, wie du deine Atmung nutzen kannst, um beim Training oder im Alltag davon zu profitieren.
5	Sexuelle Gesundheit	Mag. Pippan, AIDS-Hilfe Kärnten	Der Workshop beinhaltet Infos über sexuell übertragbare Krankheiten (Schwerpunkt HIV/AIDS), Verhütung (Schwerpunkt Kondom), Testmöglichkeiten, Diskriminierung Betroffener (insbesondere bei HIV), Therapiemöglichkeiten und Gefahrenquellen. Selbstverständlich wird auch speziell auf Fragen der Workshop TeilnehmerInnen eingegangen
6	Eine kulinarische Reise durch Spanien	Prof. Fernaud, Sra. Maria Piedad Guerrero	Durch verschiedene Rezepte und Verkostung der spanischen Küche entdecken wir in diesem Workshop die Geheimnisse der mediterranen Diät. Warum halten Wissenschaftler so viel von dieser Ernährungsweise? Und geht es darüber hinaus um einen Lebensstil, der uns glücklicher machen kann?
7	Sport & Ernährung - So baust du deine Muskeln richtig auf	Lena Grabner, BSc MSc Diätologin & Ernährungswissenschaftlerin	Du trainierst gerne und möchtest lernen, wie du dich für das Training richtig ernährst? In diesem Workshop lernst du, auf was du wirklich achten musst und welche Hilfsmittel es gibt, um deinen Körper und deine Muskeln bestens zu versorgen. (inkl. Verkostung!)
8	Kampfsport vs. Selbstverteidigung	Prof. Schöffmann, Prof. Guggi	Kampfsport und Selbstverteidigung unterscheiden sich in vielen Punkten. Anhand von kampfsportspezifischen Übungen erfährst du am eignen Körper deren Unterschiede.

Workshopangebot 2 (9.40 - 11.20 Uhr)

Nr	Titel	Vortragender	Beschreibung
9	Natural Beauty: Wieviel Natur steckt in "Naturkosmetik"?	Prof. Böhmendorfer	In unserem Workshop werden wir Kosmetikprodukte wie z. B. Gesichts-Peeling oder Lippen-Pflege mit natürlichen Inhaltsstoffen selbst herstellen und Vor- und Nachteile von selbstgemachten und im Geschäft erhältlichen Produkten gemeinsam diskutieren.
10	Sind Männer Gesundheitsmuffel?	Dominique Pipal, Verein Ponto Burschen- und Männerarbeit	Einige Zahlen und Erfahrungen deuten darauf hin, dass Männer weniger auf sich achten. Zum Beispiel sterben Männer im Durchschnitt etwa fünf Jahre früher als Frauen, was nur zu einem kleinen Teil biologisch erklärbar ist. Wir möchten mit Euch darüber sprechen, wie Ihr das seht und ob Gesundheit etwas mit Mann sein bzw. Männlichkeit zu tun haben könnte. Und wenn ja, was?
11	Wollen, nicht sollen müssen!? - Was heißt eigentlich „gesund sein“?	Mag.a (FH) Nana Pötsch und Beatrice Samwald, BA, Belladonna Frauenberatung	In diesem Workshop arbeiten wir an Themen wie körperlicher und psychischer Gesundheit, Beziehungsgesundheit und sexueller Gesundheit. Außerdem stellen wir uns die Frage: Wie kann ich in verzwickten Situationen solidarisch mit mir selbst und anderen sein? Je nach Interesse der Teilnehmenden vertiefen wir uns in einem der oben genannten Themen. Wir arbeiten mit unterschiedlichen Methoden z.B. mit Reels, Murmelgruppen oder Meinungsbarometern
12	Stress dich nicht!	Jugendcoach Mag. (FH) Gerald Dobernig	Entdecke die Macht der Selbstfürsorge! Sei dein eigener Stressmanager und stärke deine Resilienz. Komm zum Workshop 'Stress dich nicht' und lerne, wie du Stress bewältigen und deine psychische Gesundheit verbessern kannst. Sei dabei und hol dir wertvolle Tipps!
13	Starke Persönlichkeit durch Schauspielerei	Robert Putzinger, Musical-, Theater- und Filmdarsteller	Um die besonderen Fähigkeiten des Einzelnen zu stärken, werden folgende Aspekte im Workshop beleuchtet: • Fördern der Offenheit, Spontaneität und Kreativität • Erhöhen der Präsenz durch Einsatz der Körpersprache • Stärken des Teamgeists und Entwickeln von größerem Verständnis • Beleuchten von Problemsituationen • Der Spaßfaktor bleibt immer im Mittelpunkt
14	Vegan & Gesund: Darauf solltest du bei einer veganen Ernährung achten	Lena Grabner, BSc MSc Diätologin & Ernährungswissenschaftlerin	Du musst nicht vegan sein, um diesen Workshop zu besuchen. Komm vorbei, wenn... ... du mehr über die vegane Küche lernen möchtest. ... du wissen willst, wie Ernährung unsere Umwelt beeinflusst. ... du gerne isst. (Spoiler: Es gibt Kostproben!)
15	(Selbst-)Hilfe an dunklen Tagen	Thomas Knoch und Katharina Feigl, Moja St.Veit/Glan	In einem interaktiven Workshop schauen wir uns an, was Gesundheit alles ist. Unser Ziel ist es, gemeinsam Strategien zu finden, mit denen wir unsere mentale Gesundheit stärken und dunkle Tage heller machen können.
16	Gesundes Fingerfood – Rezepte mit frischen und regionalen Produkten	Prof. Kapeller, Prof. Wogrin	Der Workshop soll den ökologischen Unterschied zwischen Fertigprodukten und frischen, regionalen Zutaten beim Kochen bewusst machen. Im Mittelpunkt stehen einfache Gerichte mit frischen Kräutern und Produkten aus der Region, die wir zubereiten und verkosten wollen.