

Einladung zum 4. Symposium

„Arbeitsplatz Schule: Gesund lehren,
gesund führen, gesund leben“

Mittwoch, 22. Oktober 2025, 13:00–18:00 Uhr
voestalpine Stahlwelt: Caseli Linz, Gästehaus

Gesundheitliche Selbstkompetenz

Natürliche Wege zur Stärkung der körpereigenen Abwehrkräfte

Das Leben fordert uns immer wieder sowohl körperlich als auch mental heraus. Gleichzeitig verändern sich die Anforderungen des Alltags stetig, was Flexibilität und lösungsorientiertes Denken erfordert. Um diesen Herausforderungen gewachsen zu sein, braucht es ein stabiles gesundheitliches Fundament. Aktuelle Erkenntnisse aus der Psycho-Neuro-Immunologie (PNI) zeigen, wie sich die körpereigene Abwehrkraft auf natürliche Weise stärken, das Wohlbefinden verbessern und der Stoffwechsel anregen lässt. Zentrale Bedeutung kommt dabei der Regeneration zu – allen voran dem Schlaf, der als wichtigste Erholungsquelle des Menschen gilt. Durch die bewusste Integration alltagstauglicher Maßnahmen lässt sich so eine stabile Grundlage für ein gesundes, widerstandsfähiges Leben schaffen.

Hauptreferent

Gerhard Altenhofer BSc, MSc

Gerhard Altenhofer ist Sportwissenschaftler, Master und Therapeut für klinische Psycho-Neuro-Immunologie und Mentalcoach, Gründer und Geschäftsführer der healthquarter OG mit langjähriger Vortrags-, Coaching- und Beratungstätigkeit im Bereich der Erwachsenenbildung (Gesundheit und Leistungsfähigkeit) für Bildungseinrichtungen, Hochschulen und Versicherungsträgern sowie der Umsetzung von Projekten im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements.

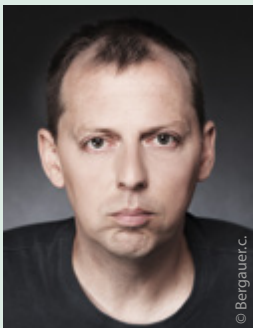


Programm

13:00 Uhr	Registrierung Come together mit gesundem Buffet
13:30 Uhr	Begrüßung und Verleihung BVAEB Gütesiegel „Gesunder Arbeitsplatz Schule“
14:00 Uhr	Impulsvortrag mit Gerhard Altenhofer, BSc, MSc, Master in CPNI Gesundheitliche Selbstkompetenz
14:45 Uhr	Bewegte Pause mit gesunder Jause
15:15 Uhr	Workshoprunde
16:45 Uhr	Kaffeepause
17:00 Uhr	Gesundheitskabarett mit Ingo Vogl
18:00 Uhr	Ende der Veranstaltung

Moderation: Dr. Christian Scharinger, MSc

Gesundheitskabarett mit Ingo Vogl



Kabarett zum Thema „G'sundheit“ und der Herausforderung mit Kindern zu leben und zu arbeiten:

Im Spannungsfeld zwischen Leben lernen und Lernen fürs Leben, ist es eine spannende Herausforderung entspannt zu bleiben. Was erwartet wer und wann von wem? Und wie bekomme ich den Druck, den die Anderen machen, wieder weg, wo drücke ich drauf, damit ich wieder „druckstabil“ werde?

Drücken Sie sich nicht vor der Entspannung mittels Lachen!

Workshops

Folgende drei Workshops stehen zur Auswahl – die Anmeldung erfolgt vor Ort:

Workshop 1: „Gesundheitliche Selbstkompetenz – Wecke die Kraft in dir“

Gerhard Altenhofer BSC, MSC, Master in CPNI

- Wie schaffen es Atemtechniken, die körpereigene Widerstandskraft zu stärken?
- Wie können Entspannungsübungen für mehr mentales Wohlbefinden sorgen?
- Durch welche sanften Bewegungsübungen erfährst du mehr Lockerheit im Alltag?
- Warum fördern „Exercise Snacks“, Tageslicht und Naturerleben die Schlafgesundheit?

Workshop 2: „Den Lernturbo starten: Mit Emotionen in Balance!“

Mag.^a Ulla Augl-Schatzl

- Warum sind Emotionen im Schulalltag so wichtig?
- Wie kann man Achtsamkeit als Werkzeug zur Verbesserung der inneren Haltung einsetzen?
- Wie können Emotionen das Lehren und Lernen fördern?

Workshop 3: „Resilienz im Schulalltag – stark und leicht zugleich“

Mag.^a Doris Pargfrieder

- Was ist Resilienz und welche Bedeutung hat sie im Schulalltag?
- Welche praktischen Methoden gibt es um den Tag positiv zu gestalten?
- Welche Grundlagen helfen im herausfordernden Alltag als Pädagogin und Pädagoge?

Anmeldung

Wir bitten Sie, die Anmeldung über ph-online durchzuführen:

- Das Symposium wird von der PH OÖ oder PH der Diözese Linz als Fortbildung für Schulleitungen und Lehrkräfte anerkannt.
- Die Anmeldung ist bis zum 06.10.2025 unter linz.symposium@bvaeb.at oder per Telefon unter 050405-24860 möglich.
- Teilnahmebestätigungen können über ph-online ausgedruckt werden.
- Die Anzahl der Teilnehmerinnen und Teilnehmer ist beschränkt. Über die Teilnahme entscheidet der Zeitpunkt der Anmeldung.

Die Anmeldung zum gewünschten Workshop ist nur direkt vor Ort möglich. Bitte beachten Sie, dass die begrenzten Plätze pro Workshop in der Reihenfolge der Ankunft vergeben werden.

Kontakt

Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau (BVAEB)
Unfallverhütung und Gesundheitsförderung

e-Mail linz.symposium@bvaeb.at

Telefon 050405-24860

Adresse Hessenplatz 14, 4020 Linz

Wir freuen uns auf Ihr Kommen!

Das Gesundheitsförderungsteam der BVAEB



**Gefördert aus den Mitteln des
Gesundheitsförderungsfonds
Oberösterreich**

Impressum

Medieninhaber: Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau, 1080 Wien

Konzept und Layout: Julia Weithaler, MA

Auflage: 07/2025, Online-Version

Diese Publikation wurde mit größter Sorgfalt erarbeitet und geprüft, trotzdem kann es zu Druck- oder Satzfehlern kommen. Rechtsansprüche können daraus nicht abgeleitet werden. Informationen nach Artikel 13 und 14 Datenschutz-Grundverordnung betreffend die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten finden Sie auf unserer Website unter www.bvaeb.at/Datenschutz.

Anfahrtsplan

Anreise vom Mühlviertel kommend:

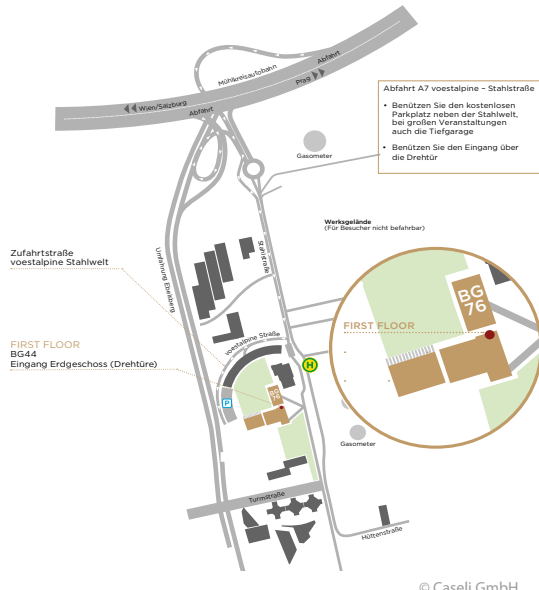
- Auf der Mühlkreisautobahn (A7) von Freistadt kommend verlassen Sie die Autobahn bei der Abfahrt voestalpine/Chemie Linz.
- Bei der Ampel fahren Sie geradeaus über die Kreuzung bis zum Kreisverkehr und nehmen dort die rechte Spur, die Sie am Kreisverkehr vorbeiführt und fahren geradeaus die Stahlstraße entlang bis zum länglichen goldenen Gebäude (Betriebsgebäude 75).
- Vor diesem Gebäude ist eine eigene Rechtsabbieger-Spur, die Sie entlang des Betriebsgebäudes 75 zum kostenfreien Besucherparkplatz am Ende des Gebäudes führt.

Anreise von der Westautobahn kommend:

- Verlassen Sie die Mühlkreisautobahn bei der Abfahrt voestalpine/Chemie Linz.
- Nehmen Sie die linke Ausfahrt Richtung Chemie Linz/Perg – bei der ersten Ampel biegen Sie rechts ab und folgen den Wegweisern der voestalpine für Besucherinnen und Besucher.
- Beim Kreisverkehr nehmen Sie die rechte Spur, die Sie am Kreisverkehr vorbeiführt und fahren geradeaus die Stahlstraße entlang bis zum länglichen goldenen Gebäude (Betriebsgebäude 75).
- Vor diesem Gebäude ist eine eigene Rechtsabbieger-Spur, die Sie entlang des Betriebsgebäudes 75 zum kostenfreien Parkplatz am Ende des Gebäudes führt.

Anreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln:

- Mit der Buslinie 25 bei der Haltestelle Betriebsgebäude 41 aussteigen.
- Beim blauen Turm gehen Sie rechts vorbei; nach dem blauen Turm sehen Sie schräg vorne links über den Park den Eingang zum Gästehaus.



Veranstaltungsort

Caseli GmbH
voestalpine-Straße 3b
4020 Linz