

Fortbildungsveranstaltung des VDLÖ in Zusammenarbeit mit der KPH Wien/NÖ

## Energie- und Entspannungstechniken „Nehmen Sie Ihr Wohlbefinden selbst in die HÄNDE“

**Samstag 03. Oktober 2026, 09.30 – 15.30 Uhr**

- Ort:** 2540 Bad Vöslau, Gymnasium Gainfarn, Petzgasse 36
- Programm:** Lernen Sie verschiedene Energie- und Entspannungstechniken kennen, die sich sowohl im Setting Schule als auch privat hervorragend einsetzen lassen.  
Sie können damit die Konzentrations- und Lernfähigkeit verbessern, aktivieren den Parasympaticus, um aus dem Fight & Flight Modus auszusteigen und bekommen eine Hilfestellung in Notfallsituationen und emotionalen Herausforderungen. Optimal einsetzbar auch bei Sportverletzungen, Krämpfen und im Notfall zur Stabilisierung des Kreislaufs.
- Ziel:** Erlernen und Anwenden verschiedener Energie- und Entspannungstechniken zur Selbsthilfe bei physischen und psychischen Herausforderungen, zur Regeneration und Prävention
- Ausrüstung:** Gemütliche Kleidung
- Zeitplan:** 09:30 Uhr: Eintreffen und Registrierung  
**1. Einheit:** 10:00 – 11:15 Uhr | **2. Einheit:** 11:30 – 12:45 Uhr  
**Mittagspause** | **3. Einheit:** 13:30 – 14:45 Uhr
- Teilnehmerkreis:** Lehrer/innen und Gäste
- Kurskosten:** Lehrer/innen: € 42,- // Gäste: € 60,-  
**Der begünstigte Tarif kann nur für VDLÖ-Mitglieder/PH-Teilnehmer/innen, die an der KPH immatrikuliert sind, gewährt werden!**
- Anmeldung:** **schriftlich mit Anmeldeformular bis 18. September 2026 an: office@vdloe.at oder online unter www.vdloe.at.** Die Anmeldung ist definitiv nach Verständigung durch den VDLÖ und anschließender Einzahlung des Kursbeitrages.  
**Damit die Fortbildung als dienstliche Fortbildung besucht werden kann, ist eine selbstständige Anmeldung vor der Veranstaltung über die KPH erforderlich!**
- Kursleitung/Auskunft & Kurslehrerin:** Mag. Martha Herb, E-Mail: marthaherb@gmx.at
- Haftung:** Der VDLÖ lehnt jede Haftung für Personen- und/oder Sachschäden sowohl den Teilnehmer(inne)n als auch Dritten gegenüber ab. Es wird ein persönlicher Versicherungsschutz empfohlen!

### ANMELDEFORMULAR „ENERGIE- UND ENTSPANNUNGSTECHNIKEN 2026“

**Name:** \_\_\_\_\_ **Vers.Nr.:** \_\_\_\_/\_\_\_\_

**Privatadresse:** \_\_\_\_\_ **E-Mail:** \_\_\_\_\_

**Schule:** \_\_\_\_\_ **Telefon (privat):** \_\_\_\_\_

**Begleitperson:** \_\_\_\_\_ **Vers.Nr.:** \_\_\_\_/\_\_\_\_

**Datum:** \_\_\_\_\_ **Unterschrift:** \_\_\_\_\_

Das Anmeldeformular mailen Sie bitte **bis 18.09.2026** an: office@vdloe.at