



ZAUCHENSEE SUMMIT

In Kooperation mit dem
Verein unSICHTBAR

ZEIT FÜR DICH

Auszeit für Held:innen

Gönn dir „3 Tage Zeit“ für dich. Du leistest täglich Großartiges und hast dir eine Pause mehr als verdient. Deine Gesundheit ist wichtig – nimm dir die Auszeit, die du brauchst. Denn wer pflegt, braucht auch selbst Pflege.

KRAFT TANKEN IN DEN BERGEN

Erholungstage für pflegende und betreuende Angehörige in Zauchensee

Pflegende und betreuende Angehörige leisten Großartiges, jeder Zehnte pflegt ein Familienmitglied. Diese Mehrfachbelastung Familie-Beruf-Pflege heißt oftmals kein Urlaub, keine Pause, kein Treffen mit Freund:innen. Abstand, Pausen und Erholung sind wichtig in dieser intensiven, auch schönen und vor allem herausfordernden Zeit. Jemanden zu pflegen und zu betreuen ist nur machbar, wenn es einem selbst gut geht.

TERMINE 2025

TERMIN 1: 27. – 29. JUNI 2025

TERMIN 2: 12. – 14. SEPTEMBER 2025

Exklusiv 25 Personen pro Termin im Hotel Sportalmmm, Zauchensee. Denn bei der Auszeit bist du uns wichtig – nicht die Masse. Du verdienst den nötigen Raum zum Reden, Schweigen, zum gemeinsam Lachen und Weinen, zum Geben und Nehmen.





Anmeldungen per Mail an info@zauchensee-summit.at

FÜR WEN?

- » Privatpersonen, die nachweislich Angehörige (Kinder, Partner, Eltern, ...) betreuen und pflegen
- » Mitarbeiter:innen, die nachweislich Angehörige betreuen und pflegen und denen Sie mit der Teilnahme an den Erholungstagen Ihre Wertschätzung als Arbeitgeber ausdrücken möchten

SELBSTBEHALT:

- » 249 EUR inkl. MwSt. für Privatzahler:innen
- » 299 EUR inkl. MwSt. für Unternehmen

IM PREIS INKULDIERT:

- » die Möglichkeit zur Teilnahme am gesamten Programm
- » zwei Übernachtungen mit Vollpension im Hotel samt Frühstück vom Buffet, stärkendes Mittagessen, Nachmittagssnack (je nach Programm) und das Abendmenü mit Wahlmöglichkeiten. Selbstverständlich gehen wir nach Voranmeldung auch auf besondere Bedürfnisse beim Essen, wie glutenfreie Kost, vegane Gerichte oder Allergien ein.
- » Entspannung im Saunarium mit Dampfbad, Infrarotkabinen, Saunen und Fuß-Sprudelmassagebecken

Weitere Informationen unter verein-unsichtbar.at und zauchensee-summit.at

JEDER KANN, KEINER MUSS:

Nimm dir das, was dir guttut!

Aus diesem bunten Potpourri kannst du wählen.

Gesundheits- und Bewegungskompetenz durch Kinaesthetics

Gemeinsame Kinaesthetic-Einheiten helfen dir, deine Bewegungskompetenz zu erforschen und weiterzuentwickeln. Ziel ist es, effektive Bewegungstechniken zu erlernen, die nicht nur das Heben und Tragen erleichtern, sondern auch aktivieren und mobilisieren.

Stärkung der Resilienz durch integrative Methoden

Du erlernst Methoden aus verschiedenen Traditionen und Philosophien, um deine Resilienz zu stärken und Gelassenheit sowie emotionale Widerstandsfähigkeit im Alltag zu fördern.

Fachkundige Beratung und Unterstützung

Wir bieten umfassende Informationen und Unterstützung zu rechtlichen, finanziellen und organisatorischen Aspekten der Pflege sowie Zugang zu relevanten Ressourcen und Dienstleistungen.

Aufbau eines unterstützenden Netzwerks

Ein Netzwerk zum Erfahrungsaustausch und gegenseitiger Unterstützung bietet Raum für Diskussionen, Lösungen gemeinsamer Herausforderungen und den Aufbau stabiler Beziehungen unter Gleichgesinnten.

Krisenintervention und langfristige Unterstützung

Gezielte Unterstützung und Krisenintervention helfen pflegenden Angehörigen, traumatische Erlebnisse aufzuarbeiten und langfristig zu bewältigen. Unsere präventive Arbeit zielt darauf ab, dich zu stabilisieren und zu stärken.

Kontinuierliche Betreuung

Nach den Erholungstagen bieten wir auf Wunsch eine fortlaufende Betreuung an, um die begonnene Verarbeitung und Bewältigung der erlebten Herausforderungen fortzusetzen.

Gönne dir deine wohlverdiente Auszeit.
Deine Gesundheit und dein Wohlbefinden sind uns wichtig!

Deine Begleiter:innen während der Erholungstage:

DIE FACH-TRAINER:INNEN:



Sandra Durstberger, MSC - Kinderkrankenschwester, Lehrerin für Gesundheitsberufe und Kinaesthetics-Trainerin. Bei gemeinsamen Kinästhetik-Einheiten wird die individuelle Bewegungskompetenz erforscht. Im Vordergrund steht die Erhaltung und Förderung der eigenen Gesundheit und wie kann ich bewegen, statt heben und tragen.



Andrea Fritz - Pflegeassistentin und Kinaesthetics-Trainerin. Sie hat Erfahrung in der Hauskrankenpflege, im Akutbereich, Erwachsenen- und Kinderreha und begleitet Familien bei der Gesundheits- und Bewegungsentwicklung. Sie gibt Hilfestellungen für den Alltag rund um Positionieren und Transfer beim Essen, Schlafen, im Rolli,... und vor allem, wie die Betroffenen wieder Spaß an der Bewegung haben.



Anna Vo - Energiecoach und Energetikerin. Bietet den Workshop „Die Kraft deiner inneren Ruhe“ an. Mit Methoden aus unterschiedlichen Traditionen und Philosophien findest du wieder Zugang zu mehr Gelassenheit, Klarheit und Energie. Du erhältst Übungen, die leicht im Alltag integriert werden können und sehr effektiv sind.



Michaela Berger - auf Therapeutisches Yoga sowie Yoga für Kinder und Teenager spezialisiert. Sie bietet besondere Auszeiten mit gezielten Yoga Asanas, Entspannung, Meditation und Atemtechniken an, um die körperliche und emotionale Gesundheit ihrer Teilnehmer zu fördern.



Nadine Mitgutsch-Lengauer - Dipl. Case and Care Managerin, Fachsozialbetreuerin in Altenarbeit, Mitgründerin des Vereins unSiCHTBAR und selbst pflegende Angehörige. Es ist ihr wichtig, die Familie als Ganzes zu betrachten, ihre Ressourcen zu fördern, um ein stabiles Netzwerk aufbauen zu können, wodurch man Entlastung für den pflegenden Angehörigen schaffen kann. Ihr Motto: Mit Mut fangen die schönsten Geschichten an!

Wir stehen dir am Zauchensee zur Seite:



Dr. Anna Maria Cavini ist Kinder- und Jugendfachärztin, Psychosoziale Medizin, Psychosomatische Medizin, Psychotherapeutische Medizin, Sportmedizin, Fitness-Trainerin, Coach. Sie hat als Ärztliche Direktorin und Primaria eine Kinder- und Jugendreha mit 170 Mitarbeitern aufgebaut und geleitet. Sie kennt den Balanceakt (und seine Grenzen) zwischen Berufung und Familie und liebt es anderen beim Wachsen zu helfen. Dr. Cavini begleitet die Erholungstage medizinisch und ärztlich.



Roland Dolschek ist der Gastgeber der Erholungstage. Er kümmert sich ums Rundum-Wohlfühl-Paket im Hotel Sportalmmm. Das gemütlich-gepflegte Ambiente seines 4-Sterne-Hauses mit den 3 „mmm“ samt der hervorragenden Küche macht es einfach, den Alltag für hinter sich zu lassen und nur zu genießen.

Für Rückfragen oder weitere Informationen wenden Sie sich an:



INITIATORIN DES PROJEKTS
Katharina Dessl · Lebens- & Sozial-
beraterin, Coach, Supervisorin
katharina@herzfrequenz.at
0660 52 606 52



OBFRAU VEREIN UNSICHTBAR
Selina Junger · Kinder- & Jugendcoach,
Berufs- & Sozialbegleiterin
selina@verein-unsichtbar.at
0664 3810121

Spenden an den Verein unSICHTBAR

IBAN: AT84 3400 0812 0448 4127 · Kennwort: Auszeit für Held:innen

Mit freundlicher Unterstützung von

