



27. 09. bis 29.09.2024



Amida Zentrum, Wien

UNSERE 8. ÖDS-TAGE



ganz(heitlich) gesund • nachhaltige
Gesundheitsvorsorge



Was dich erwartet

- ✓ Guten-Morgen-Einheiten
- ✓ 8 anerkannte Fortbildungen
- ✓ Open Space
- ✓ Abendveranstaltung
- ✓ Generalversammlung
- ✓ Austausch & Information
- ✓ Communityfeeling - wir sind viele



Amida Zentrum

Neubaugasse 12-14/2. Innenhof, Tür 11

1070 Wien



99 €

Pauschalgebühr
für die ÖDS-Tage

Anmeldung unter: oedstage@oeds.at
NUR FÜR MITGLIEDER

ÖDS-TAGE - PROGRAMMVORSCHAU



ganz(heitlich) gesund • nachhaltige
Gesundheitsvorsorge



Ablaufplan, Freitag, 27.9.2024

- 8.30-9.30 Uhr **Guten-Morgen-Einheit** „Partner Do-In“
mit Patrycja Czwaczek
- 9.30 Uhr **ERÖFFNUNG**
- 10.00-13.00 Uhr **WS1** - „Das Yin und Yang der Nieren“
mit Mike Mandl
- WS2** - „Shiatsu für ganzheitliche
Gesundheit und Potenzialentfaltung“
mit Alfred Müller
- 14.30-16.30 Uhr **WS3** - „Von Schutz zu mehr Freiheit
- Vom Umgang mit Emotionen im
Shiatsu“
mit Anna Hable-Mayer
- 14.30-16.30 Uhr **WS4** - „Doppelconférence: Eine
schrecklich schöne Erfahrung“
mit Helmut Doppelhofer und Alfred Klausner
- 16.45-19.00 Uhr **OPEN SPACE**
- AB 19.00 Uhr **ABENDVERANSTALTUNG** „Bunter
Abend der Regionen“

Ablaufplan, Samstag, 28.9.2024

- 8.30-9.30 Uhr **Guten-Morgen-Einheit** „Gut gestützt
in den Tag. Hand-, Arm-, Schulter-,
Wirbelsäulenkoordination im Yoga“
mit Eva Wilhelm
- 10.00-13.00 Uhr **WS5** - „Kinder in ihrem Element“
mit Isabell Fröhlich
- WS6** - „Stress & Immunsystem
im Shiatsu“
mit Arno Siegl
- 15.00 Uhr **GENERALVERSAMMLUNG**
- AB 19.00 Uhr **JETZT WIRD GEFEIERT!**

Ablaufplan, Sonntag, 29.9.2024

- 8.30-9.30 Uhr **Guten-Morgen-Einheit** „Ganzheitlich fit am Morgen“
mit Larbi Bouda
- 10.00-13.00 Uhr **WS7** - „Durch einen freien Atem Vitalität erfahren“
mit Daniela Tisch-Merkus
- WS8** - „XUND und SHEN, von Herz bis Po“
mit Andrea Baumgartner
- 13.00 Uhr **AUSKLANG**



Amida Zentrum
Neubaugasse 12-14/Tür 11
1070 Wien



Pauschalgebühr
99 Euro pro Person



Zeitraum
27. bis 29. Sept. 2024

Anmeldung unter: oedstage@oeds.at

TEILNAHME NUR FÜR ÖDS-MITGLIEDER. Mit deiner Anmeldung zu den ÖDS-Tagen ist ein Platz für dich reserviert. Bitte zahle die Pauschalgebühr von 99 € auf unser Konto (IBAN AT56 3200 0000 0472 2005) ein, denn erst dann ist dein Platz sicher. (Achtung: Begrenzte Teilnehmer*innenzahl!) Sobald du dich angemeldet und eingezahlt hast, bekommst du ein Mail zu den Anmeldeöglichkeiten für die einzelnen Workshops.



ÖDS-TAGE - PROGRAMM



ganz(heitlich) gesund • nachhaltige Gesundheitsvorsorge



Ablaufplan, Freitag, 27.9.2024

8.30–9.30 Uhr **Guten-Morgen-Einheit** „Partner Do-In“
mit Patrycja Czwaczek

Gemeinsam starten wir bewegt in den Tag und eröffnen die ÖDS-Tage 2024. Zu zweit und in der gesamten Gruppe, folgen wir den Meridianen. Beiderseitiges Einlassen aufeinander, Vertrauen, und achtsame Fürsorge, für eine starke Gemeinschaft. Ich freue mich sehr dieses Jahr aktiv mitwirken zu dürfen. Fühl dich – gut und besser. „Was der Sonnenschein für die Blumen, ist das lachende Gesicht für die Menschen.“ Joseph Addisoner Do-In“

10.00–13.00 Uhr **WS2** – „Shiatsu für ganzheitliche
Gesundheit und Potenzialentfaltung“
mit Alfred Müller

Methodik und Perspektive von Shiatsu haben sich im Laufe der Zeit verändert und befinden sich in einem ständigen Wandel. Mit der zunehmenden Anerkennung und Integration von Shiatsu in die westliche Gesellschaft ist es wichtig, die Effektivität und Wirkungsweise regelmäßig zu evaluieren. Oft wird Shiatsu medial nur mit kurzfristiger körperlicher Entspannung und „Wellness“ in Verbindung gebracht. Tatsächlich unterstützen und begleiten Shiatsu-Praktiker*innen aber auch Menschen in Veränderungs- und Gesundungsprozessen auf einer ganzheitlichen Ebene im Sinne von Potenzialentfaltung und Persönlichkeitsentwicklung. Welche Qualitäten und Wirkungsbereiche hat Shiatsu und wie können wir dieses Bild nach außen tragen? Dieser Workshop behandelt diese Themen und soll eine gemeinsame Standortbestimmung ermöglichen, sowie Perspektiven für die Zukunft erschließen.

14.30–16.30 Uhr **WS4** – „Doppelconférence: Eine
schrecklich schöne Erfahrung“
mit Helmut Doppelhofer und Alfred Klausner

Treffen sich nach vielen Berufsjahren zwei Shiatsu-Lehrer auf der Matte. Es entwickelt sich ein Gespräch über das Harte und das Zarte in ihrer Arbeit, über das Erschüttern und selbst erschüttert werden, über Provokation und an Grenzen rühren und Grenzen überschreiten....?

9.30 Uhr **ERÖFFNUNG**

10.00–13.00 Uhr **WS1** – „Das Yin und Yang der Nieren“
mit Mike Mandl

Das Yin und Yang der Nieren: Um die Energie der Nieren wirklich zu verstehen, reicht es nicht aus, sich an der Hara Diagnose zu orientieren. Denn oft begegnen wir hier einem Kyo. De facto kann die Niere nie in einem Fülle-Zustand sein. Sprechen wir von einem Kyo, muss man sich die Frage stellen: Kyo an Ki, Kyo an Yin oder Kyo an Yang? Nur das Kyo an Ki kann mit Shiatsu ausreichend adressiert werden. Ein Kyo an Yin oder ein Kyo an Yang erfordert erweiterte Behandlungsstrategien und Maßnahmen. Diesen werden wir uns widmen.

14.30–16.30 Uhr **WS3** – „Von Schutz zu mehr Freiheit
– Vom Umgang mit Emotionen im
Shiatsu“
mit Anna Hable-Mayer

Shiatsu hat die enorme Stärke, Menschen auf mehreren Ebenen zu berühren und damit per se ganzheitlich zu wirken. Die 5 Elemente lehren uns diese Weisheit. In meiner Erfahrung zeigen sich bei Schmerzmustern oft übergeordnete emotionale Themen, die es wahrzunehmen und zu thematisieren gilt. Über Shiatsu hinausgehende Zugänge erleichtern oft im abschließenden Shiatsu die Integration auf der körperlichen Ebene. Zudem wird die Eigenverantwortung gestärkt.

16.45–19.00 Uhr **OPEN SPACE**

Andrea Baumgartner: Einführung in die Arbeit mit dem Masterpointer

Klaus Gisinger: Shiatsu am Arbeitsplatz

Alfred Müller: Aikido

Anna Hable-Mayer: Emotionen im Shiatsu: erweiterte Zugänge und Vernetzungsmöglichkeiten

Birgit Platzer: Gesund durch ganzheitliche Selfcare im Alltag

AB 19.00 Uhr **BUNTER ABEND
DER REGIONEN**

ÖDS-TAGE - PROGRAMM



ganz(heitlich) gesund • nachhaltige Gesundheitsvorsorge



Ablaufplan, Samstag, 28.9.2024

8.30-9.30 Uhr

Guten-Morgen-Einheit „Gut gestützt in den Tag. Hand-, Arm-, Schulter-, Wirbelsäulenkoordination im Yoga“
mit Eva Wilhelm

Unsere Hände sind im Shiatsu als sensible Instrumente von großer Bedeutung. Doch Hand-, Ellbogen- und Schultergelenke sind in unserem Beruf besonders belastet. In dieser Yoga-Morgeneinheit üben wir wichtige Prinzipien des "Stützens auf und mit den Armen" wie Schultergelenkzentrierung, Spiralarmprinzip und Handgewölbe. Durch bewusste Ausrichtung und gezieltes Training dieser Bereiche schaffen wir eine stabile Grundlage für unsere Arbeit, helfen, Gelenk- und Wirbelsäulenbelastungen vorzubeugen, und können den beruflichen Anforderungen mit Leichtigkeit begegnen

10.00-13.00 Uhr

WS5 - „Kinder in ihrem Element“
mit Isabell Fröhlich

Viele unterschiedliche Einflüsse durch Familie, Freunde, Schule, soziales Umfeld, Medien usw. beeinflussen den Alltag unserer Kinder. Die 5 Elemente ermöglichen uns einen etwas anderen Blick auf das jeweilige Kind mit der jeweiligen Situation zu haben. Welche Möglichkeiten stehen uns im Shiatsu zur Verfügung die Kinder bestmöglich zu unterstützen? Einen kleinen Einblick dazu bekommst du in diesem Workshop.

10.00-13.00 Uhr

WS6 - „Stress & Immunsystem im Shiatsu“
mit Arno Siegl

Was ist Stress, was macht ihn ungesund, was passiert bei Stress im Verständnis der 5 Elemente, in unserem Körper und in unserem Meridiansystem, wie hängen Stress und das Immunsystem zusammen und wie können wir als Shiatsupraktiker:innen auf diese Verbindung eingehen?

Inhalte:

- Stress, mögliche Ursachen und Auswirkungen
- Die Verbindung von Stress und Immunsystem
- Das Zusammenspiel und die Interaktion von Wasser- und Metall-Element in Bezug auf Stress & Immunsystem
- Praktische Arbeit mit Shiatsu auf der Matte inkl. Tsubos
- Zusätzliche Inputs, Übungen und Fragestellungen zum Thema für Klient:innen

13.00 - 14.30 Uhr

MITTAGSPAUSE

15.00 Uhr

GENERALVERSAMMLUNG



AB 19.00 Uhr

JETZT WIRD GEFEIERT!



ÖDS-TAGE - PROGRAMM



ganz(heitlich) gesund • nachhaltige Gesundheitsvorsorge



Ablaufplan, Sonntag, 29.9.2024

8.30-9.30 Uhr **Guten-Morgen-Einheit** „Ganzheitlich fit am Morgen“

mit Larbi Bouda

In dieser Guten Morgen Einheit steht Körper ganz(heitlich) im Vordergrund. Wir starten mit sanften Mobilisationen, machen Gleichgewichts- und Kräftigungsübungen und enden mit Meridiandehnungen. Ein kompaktes Rundumprogramm zum aktiven Erwachen und Wohlfühlen.

10.00-13.00 Uhr **WS7** – „Durch einen freien Atem Vitalität erfahren“

mit Daniela Tisch-Merkus

Der freie Atem ist die Grundlage des Lebens und eine Quelle der Gesundheit!

„So wie du atmest, so lebst du!“

Lerne deinen Atem zu beobachten und in einer Shiatsu Sitzung durch den „geführten Atem“, dein Energiepotenzial zu lenken.

10.00-13.00 Uhr **WS8** – „XUND und SHEN“

mit Andrea Baumgartner

XUND und SHEN, von Herz bis Po: Auseinandersetzung mit den 5 Körperseelen in unserem Körper/Leben. Wie kann ich dieses Wissen in meinen Behandlungen einbauen? Wir hüpfen in jede Rolle und sehen, was passiert ;-)

ab 13.00 Uhr

**MITTAGSPAUSE
UND AUSKLANG**

