

## Kompetenz + Beratung: Meine Stärken - Was steckt in mir? / 1 x 5 UE

**Termine:** 07.10.2022 / 8.30-12.40 Uhr

**Ort:** Volkshochschule Villach,  
Widmannngasse 11, 9500 Villach

**Maximale Personenanzahl:** 12 Personen

**Kursleitung:** Bildungsberatung Kärnten

In diesem Workshop wird die Möglichkeit geboten, sich eigene Stärken und individuelle Fähigkeiten zu erarbeiten. Ein besonderes Augenmerk liegt auf Kompetenzen, die nicht durch Zeugnisse oder Zertifikate belegt werden, sondern die man im Alltag erworben hat. Mit Hilfe von Selbst- und Fremdbeschreibungen und -beobachtungen wird das Profil ergänzt.

## Ausbildung und Arbeiten in Österreich / 1 x 5 UE

**Termine:** 21.10.2022 / 8.30-12.40 Uhr

**Ort:** Volkshochschule Villach,  
Widmannngasse 11, 9500 Villach

**Maximale Personenanzahl:** 12 Personen

**Kursleitung:** Bildungsberatung Kärnten

Welche Ausbildungen und Berufe gibt es in Österreich? Wird meine Ausbildung in Österreich anerkannt? Was will ich für meine Zukunft? Wie bewerbe ich mich? Für Frauen mit Migrationserfahrung wird ein Workshop zum österreichischen Ausbildungssystem sowie Arbeitsmarkt angeboten.

# Frauen- Akademie 2022

Infocast - Bilder: Infrastil, Marta Gilner

Sofern nicht anders angegeben, übernimmt das Frauenreferat der Stadt Villach die Kurskosten. Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich!

### Anmeldung und Informationen VOLKSHOCHSCHULE VILLACH

☎ +43 (0)50 477 7100  
✉ vhs-villach@vhskt.n.at  
🌐 vhskt.n.at

# villach

:frauen

die kärntner  
volkshochschulen

## Frauen- Akademie

KURSPROGRAMM  
2022



# Frauen- Akademie

Die Frauenakademie ist eine Initiative des Frauenreferates der Stadt Villach in Kooperation mit der Volkshochschule mit dem Ziel, frauenspezifische Seminare anzubieten.

Gerne unterstütze ich als Frauenreferentin der Stadt das qualitätsvolle Angebot der Volkshochschule, um uns Frauen noch mehr Möglichkeiten für Weiterbildung, Austausch unter Gleichgesinnten und zur Bewusstseinsbildung anzubieten.

Angesprochen sind Frauen aller Altersgruppen, die einerseits an persönlicher Weiterentwicklung interessiert sind und andererseits neue Lebensperspektiven gewinnen wollen.

**Mag.<sup>a</sup> Gerda SANDRIESSER**  
Frauenreferentin



Informationen zu den Angeboten des Frauenreferates der Stadt Villach:  
[villach.at/frauen](http://villach.at/frauen)

## feelSave - Sicherheitstraining für Frauen / 2 x 3 UE

**Termine:** 17.10.2022 und 24.10.2022 / je 18.30–21.00 Uhr  
**Ort:** Tanzstudio Babsi Koitz im Globocenter (1. UG), Ossiacherzeile 39, 9500 Villach  
**Maximale Personenanzahl:** 12 Personen  
**Kursleitung:** Marc Kutnigg

Mit diesem Sicherheitstraining erhöhen Sie Ihr Sicherheitsgefühl im Alltag.

### Inhalte sind unter anderem:

- Bewusstseinsbildung und Mentaltraining
- Erlernen, Üben und Festigen einzelner Selbstverteidigungstechniken
- Notwehr und Nothilfe in der rechtlichen Beurteilung
- Richtige Anwendung von Pfefferspray inkl. praktischer Einschulung

## Outdoor - Nordic Yoga Walking / 1 x 3 UE

**Termine:** 15.09.2022 / 14–16.30 Uhr  
**Treffpunkt:** Fitnessparcour Warmbad, Warmbader Str. 13, 9500 Villach  
**Maximale Personenanzahl:** 15 Personen  
**Kursleitung:** Elisabeth van den Broek

Nordic Walking Yoga ist ein effektives Ganzkörpertraining. Dieses (ent)spannende Programm dient der Stärkung von Körper, Geist und Seele und somit auch der Gesundheitsprävention.

### Inhalte sind unter anderem:

- Erlernen verschiedener Gangarten und richtiger Stockeinsatz
- Stimmige Abfolge verschiedener Yogapositionen
- Gehmeditation

## Stressbewältigung durch Achtsamkeit / 2 x 3 UE

**Termine:** 06.10.2022 und 13.10.2022 / je 18–20.30 Uhr  
**Ort:** Stadtmarketing, Meetingraum, Hans-Gasser-Platz 5, 9500 Villach  
**Maximale Personenanzahl:** 12 Personen  
**Kursleitung:** Dipl.-Psych. Frank Zechner

Dieser Kurs lehrt Achtsamkeitsübungen der Entschleunigung und inneren Ruhe, um mit äußerem und innerem Stress besser umzugehen. Erfahrungsbezogen werden eigene Stressmuster erforscht, hilfreiche Verhaltensweisen geübt und ihre Umsetzung im Alltag begleitet.

*Bitte eine Yogamatte, eine Decke und bequeme Kleidung mitbringen*

## Schlaf dich fit / 2 x 3 UE

**Termine:** 29.09.2022 und 20.10.2022 / je 17.30–20 Uhr  
**Ort:** Stadtmarketing, Meetingraum, Hans-Gasser-Platz 5, 9500 Villach  
**Maximale Personenanzahl:** 12 Personen  
**Kursleitung:** Heidemarie Jandl, M.Ed. DGKP

Gesunder, erholsamer Schlaf ist notwendig, um die täglichen Herausforderungen im Berufs- und Privatleben gut zu meistern und den aktuellen Gesundheitsbelastungen Stand zu halten.

### Inhalte sind unter anderem:

- Natürliche Möglichkeiten zur Verbesserung der Schlafqualität
- Schlafrhythmus und Biologie
- Entspannungstechniken
- Tipps zur Ernährung und Bewegung
- Führung eines Schlaftagebuchs

## Work-Health-Balance / 2 x 3 UE

**Termine:** 23.11.2022 und 30.11.2022 / je 18–20.30 Uhr  
**Ort:** Stadtmarketing, Meetingraum, Hans-Gasser-Platz 5, 9500 Villach  
**Maximale Personenanzahl:** 12 Personen  
**Kursleitung:** Ilse Zraunig, M.Ed. DGKP

Mach Dich „stressfest“! In diesem Seminar werden alltagstaugliche Strategien zur Bewältigung von Stress und Entspannungstechniken vorgestellt und praktisch geübt. Das Erkennen von stressauslösenden Faktoren und die persönliche Stressbewältigung können ein erster Schritt in ein gesundes Leben sein.

## Immer der Zeit hinterher / 1 x 5 UE

**Termine:** 14.10.2022 / 8.30–12.40 Uhr  
**Ort:** Volkshochschule Villach, Widmannsgasse 11, 9500 Villach  
**Maximale Personenanzahl:** 12 Personen  
**Kursleitung:** Bildungsberatung Kärnten

Um die eigenen Zeitressourcen besser nützen zu können, werden nach einer Standortanalyse Methoden des Zeitmanagements besprochen und ausprobiert.