

## Wir sind für dich da.



**Sandra Durstberger, MSc** ist 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** ist 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** ist Energiecoach und Energetikerin, und bietet den Workshop an „Die Kraft deiner inneren Ruhe“. 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.



**Dr. Anna Maria Cavini** | 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.



**Selina Junger** ist Obfrau vom Verein unSICHTBAR, Coach für Jugendliche und selbst pflegende Angehörige. Sie begleitet Familien rund um die Themen, finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten, Hilfsmittel, Therapie und Betreuungsplätze. Selina ist da, wenn du Sie brauchst.



**Katharina Dessl** ist Coach, Supervisorin und Psychologische Beraterin und begleitet bei den Auszeit-Ge(h)sprächsrunden in Wohlfühlatmosphäre. Denn wer einen Menschen pflegt und betreut, weiß, dass kaum Zeit für das eigene Leben bleibt, schon gar nicht, über die eigenen Wünsche und Anliegen zu sprechen oder Ärger und Emotionen abzulassen.



**Roland Dolschek** ist Gastgeber im Hotel Sportalm und kümmert sich ums rundum Wohlfühl-Paket. Das gemütlich gepflegte Ambiente seines 4-Sterne-Hauses samt der hervorragenden Küche macht es einfach, den Alltag für 3 Tage hinter sich zu lassen und nur zu genießen.

**Anmeldung unter: [info@zauchensee-summit.at](mailto:info@zauchensee-summit.at)**



ZAUCHENSEE  
SUMMIT



VERANTWORTUNG. GESUNDHEIT. WOHLERGEHEN.

# Erholungstage für Pflegende Angehörige

KRAFT TANKEN IN DEN BERGEN

## Erholungstage für pflegende und betreuende Angehörige

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.

### 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 2 Übernachtungen mit Vollpension für Privatzahler:innen
- ✓ 299 EUR inkl. MwSt. für 2 Übernachtungen mit Vollpension für Unternehmen

Mit dem Special-Summit für Pflegende Angehörige sagen wir, **Katharina Dessl** (Unternehmensberaterin, Lebens- und Sozialberaterin, Supervisorin, Coachin) **und Roland Dolschek** (Hotelier) dieser gesellschaftlich so wichtigen Personengruppe „Danke“. Mit den Erholungstagen und den Fachimpulsen in der Pflege möchten wir einen kleinen Beitrag leisten und helfen, um den Alltag ein Stück zu erleichtern.

**Wir sind gerne Gastgeber, damit du einmal abschalten, durchatmen und dich auf die Verabredung mit dir selbst freuen kannst.**

Das Rahmenprogramm wird gemeinsam mit unseren Partner-Unternehmen ermöglicht und finanziert. DANKE dafür!

Verein  
unSICHTBAR   
Ich habe was, was du nicht siehst!

eurogast  
Zeller Gruppe

Freitag, 14. - Sonntag, 16. Juni 2024

VERANTWORTUNG. GESUNDHEIT. WOHLERGEHEN.

## Was Dich konkret erwartet

### BEIM SPECIAL-SUMMIT:

- Leicht umsetzbare Ideen für die eigene Gesundheit
- Vorträge und Impulse
- Tipps und Informationen zu Finanzellem, Hilfsangeboten und Unterstützungsmöglichkeiten im Alltag
- Mobilisation und Kinästhetik in der Pflege
- Austausch und Gespräche
- Wandern und Entspannen
- Kraft tanken in den Bergen
- Nicht kochen, sondern genießen

### IM HOTEL:

- Hoch-Genuss bei der kulinarischen Verpflegung im Veranstaltungshotel Sportalmmm durch die ausgezeichnete Küche von Philipp Dolschek und seinem Team
- Frühstück vom Buffet, stärkendes Mittagessen, Nachmittagssnack (je nach Programm) und das Abendmenü mit Wahlmöglichkeiten
- Selbstverständlich sind nach Voranmeldung auch besondere Bedürfnisse beim Essen, wie glutenfreie Kost, vegane Gerichte oder Allergien kein Problem
- Entspannung im Saunarium mit Dampfbad, Infrarotkabinen, Saunen und Fuß-Sprudelmassagebecken
- flauschiger Bademantel samt Schlapfen für die Dauer deines Aufenthalts