

# ELTERNVEREIN DES GRG 3 RADETZKYSTRASSE

A - 1030 Wien, Radetzkystr. 2a

E-Mail: [ev.grg3rad@gmail.com](mailto:ev.grg3rad@gmail.com)

ZVR: 973880349

*# nicht egal!*

Liebe Kolleg\*innen!

**#nichtegal!** ist ein Projekt, welches aus einer engen Zusammenarbeit der Schulgemeinschaft des GRG 3 Radetzkystrasse 2022 entstanden ist, denn es ist nicht egal, wie es uns – Kindern, Jugendlichen, sowie Eltern bzw. Erziehungsberechtigten und Lehrpersonen – geht, wie wir uns fühlen, wie wir mit uns selbst und unserer Umgebung zurechtkommen, wie wir miteinander umgehen, und wie sich unser Unwohlsein äußert und wie wir es aus- und erleben.

Hier unten finden Sie eine Zusammenfassung des vielfältigen Angebots im Rahmen der **Kooperation mit**

- **Frau Mag. Anna Aichinger** (Psychologin, Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision (VT) und Lehrerin)
- **Frau Fabienne Swoboda** (Psychologin und Tanztherapeutin)
- **Herrn Klaus Bierbaumer** (Gründer und Leiter von EUKIKOWA, Körperbewusstseins-, EUKIKOWA- u. EuGong-Trainer),
- **Herrn Christoph Humnig** (Psychotherapeut in Ausbildung unter Supervision (VT), Familienberater, Referent für Sexuelle Bildung, Psychomotoriker und Schauspieler)
- **Herrn Dipl.-Ing. Philipp Klittich** (Mediation, Trauma- und Sexualpädagogik)

Diese Kooperation ist als **zusätzliches Angebot und als wichtige Ergänzung zur Schulpsychologie an der Schule zu verstehen.**

Wenn Sie **mehr Infos zum #nichtegal!** möchten, **zögern Sie nicht, uns zu kontaktieren.**

**#nichtegal!** ist ein großes, langfristiges, finanziell anspruchsvolles Projekt, für welches wir uns bemühen, bei verschiedenen Förderungsstellen Unterstützung zu bekommen. **Wir freuen uns selbstverständlich über jegliche Spende Ihrerseits auf Vereinskonto:**

Empfänger: **Elternverein des GRG3 Radetzkystrasse**

IBAN: **AT74 1200 0006 0635 6608**

Verwendungszweck: **Spende #nichtegal!**

Wir hoffen, mit **#nichtegal!** einen **Beitrag zum guten Schulklima und mehr Wohlbefinden** leisten zu können, sodass wir alle besser durch den Alltag in der Schule und zu Hause zurechtkommen und die vielen kleinen und großen Herausforderungen des Lebens leichter meistern.

Alles Gute!

der Elternvereinsvorstand

# ELTERNVEREIN DES GRG 3 RADEZKYSTRASSE

A - 1030 Wien, Radetzkystr. 2a

E-Mail: [ev.grg3rad@gmail.com](mailto:ev.grg3rad@gmail.com)

ZVR: 973880349

## #nichtegal!: Das Angebot.

Aufgabenbereich	Wann	Kosten
<p><b>Schulbezogene Einzelberatung bzw. Einzelgespräche für Lehrer*innen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sofortige Unterstützung bei akuten Krisen</li> <li>• Besprechung von besonderen Problemen, spezifische Thematiken oder besorgniserregende Dynamiken, die bestimmte Schüler*innen, Schülergruppen oder Klassen betreffen</li> <li>• Festlegung von konkreten, hilfreichen Schritten wie z.B. eine Einzelberatung für bestimmte Schüler*innen und deren Eltern bzw. Erziehungsberechtigten, den empfohlenen Besuch von therapeutischen Gruppeneinheiten für bestimmte Schüler*innen oder vertiefende Arbeit im Klassenverband</li> </ul>	<p>Nach <u>Terminvereinbarung</u> mit:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mit Frau Swoboda, in der Schule dienstags vor- und nach der Tanztherapie</li> <li>• mit Herrn Humnig online</li> <li>• mit Herrn Klittich in der Schule (Tag und Uhrzeit werden bald kommuniziert)</li> </ul>	
<p><b>Einzelberatung bzw. Einzeltherapie für Schüler*innen.</b></p> <p><b>Einzelberatung für Eltern und Erziehungsberechtigte:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sofortige Unterstützung bei akuten Krisen</li> <li>• Besprechung von besonderen Problemen, spezifische Thematiken oder besorgniserregende Dynamiken, die das jeweilige Kind betreffen</li> <li>• Festlegung von konkreten, hilfreichen Schritten wie z.B. eine Einzelberatung für das Kind, den empfohlenen Besuch von therapeutischen Gruppeneinheiten usw.</li> </ul>	<p>Nach <u>Terminvereinbarung</u> mit:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mit Frau Swoboda, in der Schule dienstags vor- und nach der Tanztherapie</li> <li>• mit Frau Aichinger in ihrer Praxis donnerstags Nachmittag</li> <li>• mit Herrn Klittich in der Schule (Tag und Uhrzeit werden bald kommuniziert)</li> </ul>	€70-90/EH
<p><b>Gruppenprogramme für Schüler*innen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eukikowa-workshops mit dem Eukikowa-Team</li> <li>• Tanztherapie mit Frau Fabienne Swoboda</li> <li>• therapeutische Boxen mit Herrrn Christoph Humnig u. Herrn Dipl. Ing. Philipp Klittich</li> </ul>	montags, 16.00-18.00 Uhr	€290 f. 10 EH
	dienstags, 16.20-18.00 Uhr	€480 f. 16 EH
	mittwochs, 16.20-18.20 Uhr	€300 f. 10 EH
<p><b>Gesundheitsfördernde Workshops für Schüler*innen</b> (im Klassenverband bzw. klassenübergreifend):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• HipHop-Workshop Empowerhyme zur Förderung emotionaler Vielfalt</li> <li>• Erkennen von Erkrankungen zur Erleichterung der Hilfesuche</li> <li>• Wissen über die Prävention psychischer Störungen</li> <li>• Kenntnisse über professionelle Hilfe und Behandlungsoptionen, Therapien und Versorgungsstruktur in Österreich</li> <li>• Wissen über wirksame Selbsthilfestrategien und selbstfürsorgliches Verhalten</li> <li>• Wissen und Fähigkeiten, um Betroffene zu unterstützen und in Akutsituationen zu versorgen</li> <li>• Arbeit mit Gedanken und Mindset</li> <li>• Implementierung eines aktiven Lebensstils</li> <li>• soziale Kompetenz</li> <li>• gesunde Ernährung</li> <li>• Achtsamkeit</li> <li>• Kinderschutz</li> <li>• Sexualität</li> <li>• Substanzkompetenz</li> <li>• Medienkonsum</li> </ul>		freiwillige Spende

# ELTERNVEREIN DES GRG 3 RADEZKYSTRASSE

A - 1030 Wien, Radetzkystr. 2a

E-Mail: [ev.grg3rad@gmail.com](mailto:ev.grg3rad@gmail.com)

ZVR: 973880349

<b>Schulinterne Fortbildungen für Lehrer*innen.</b>		
<b>Infoabende für Erwachsene:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Wissen über die Prävention psychischer Störungen</li><li>• Erkennen von Erkrankungen zur Erleichterung der Hilfesuche</li><li>• Wissen über wirksame Selbsthilfestrategien und selbstfürsorgliches Verhalten</li><li>• Wissen und Fähigkeiten, um Betroffene zu unterstützen und in Akutsituationen zu versorgen</li></ul>		freiwillige Spende
<b>Gesundheitsfördernde Infoabende für Erwachsene:</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Kinderschutz</li><li>• Sexualität</li><li>• Substanzkompetenz</li><li>• Medienkonsum</li></ul>		freiwillige Spende
<b>Offene Elterngruppen</b> (mit der Moderation eines Therapeuten/einer Therapeutin): <ul style="list-style-type: none"><li>• Reflexion über schwierige Situationen mit Kindern und Jugendlichen</li><li>• Besprechung von besonderen Problemen, spezifische Thematiken oder besorgniserregende Dynamiken</li></ul>		freiwillige Spende

<b>Mag. Anna Aichinger</b> Gredlerstraße 3/8a, 1020 Wien <b>Tel. :</b> 0681 10888016 <b>Email:</b> <a href="mailto:anna.aichinger@yahoo.com">anna.aichinger@yahoo.com</a>	<b>Fabienne Swoboda</b> <b>Tel.:</b> 0650 4733316 <b>Email:</b> <a href="mailto:fabienne.swoboda@gmail.com">fabienne.swoboda@gmail.com</a> <b>Web:</b> <a href="http://fabienneswoboda.at">fabienneswoboda.at</a>
--	--

<b>Christoph Humnig</b> derzeit nur Online Termine <b>Tel.:</b> <b>Email:</b> <a href="mailto:christoph.humnig@vtpraxis.at">christoph.humnig@vtpraxis.at</a>	<b>Dipl. Ing. Philipp Klittich</b> <b>Tel. :</b> <b>Email:</b> <a href="mailto:p.c.klittich@gmail.com">p.c.klittich@gmail.com</a> <b>Web:</b> <a href="http://empowermate.at">empowermate.at</a>
---	---

<b>Klaus Bierbaumer</b> <b>Tel. :</b> . 0676 9062900 <b>Email:</b> <a href="mailto:office@eukikowa.at">office@eukikowa.at</a> <b>Web:</b> <a href="http://www.eukikowa.at">www.eukikowa.at</a>
---

**Achtung:** fürs therapeutische Boxen einfach das Anmeldeformular bequem auf dem PC ausfüllen und datensicher über diesen Uploadlink übermitteln:

[UPLOAD ANMELDEFORMULAR THERAPEUTISCHES BOXEN](https://web.tresorit.com/r#FDZ9mxyEKmK9-3X0R8vFSQ)  
(<https://web.tresorit.com/r#FDZ9mxyEKmK9-3X0R8vFSQ>)

*# nicht egal!*

Projekt zur Förderung der mentalen Gesundheit  
am GRG3 Radetzkystraße

# Informationsschreiben

**Bildungs-, Betreuungs- und Unterstützungsangebot von  
Dipl.-Ing. Philipp Klittich**

Liebes GRG3,

ich freue mich, dass ich mich kurz vorstellen darf!

Seit fast 10 Jahren arbeite ich mit Kindern und Jugendlichen in unterschiedlichsten Settings. Was im Bereich der Erlebnis- und Outdoorpädagogik als Nebenjob zum Studium begann, wurde im Laufe der Jahre eine zunehmende Vollzeitberufung. Über die Mediation und die Sexualpädagogik gelangte ich immer mehr in den Sozialbereich und dabei folgte ich dem Ruf verhaltenskreativer Jugendlicher mich intensiv mit mentaler Gesundheit und Trauma zu beschäftigen. Sowohl die Arbeit mit Eltern, als auch dem gesamten Unterstützer\*innensystem wurde dabei immer zentraler. Aus diesem Grund biete ich ein diverses Angebot, je nach Verfügbarkeit, an.

Mit dem Anspruch meinen Beitrag zu leisten, diese Welt zu einem gewaltfreieren Ort zu machen, liegt bei mir das Augenmerk unter anderem auf den gesellschaftlichen Zusammenhängen, in denen wir alle aufwachsen und den daraus resultierenden Effekten auf unser Miteinander und unser Selbst. Die Anerkennung von Vielfalt, sowie der Abbau von Diskriminierung und Barrieren liegt mir hierbei besonders am Herzen!

Hierbei darf ich mich auch klar von den Kolleg\*innen abgrenzen, welche auch direkt therapeutisch arbeiten. Meine Arbeit beschränkt sich auf Bildung und Begleitung, für Heilungs- und Verarbeitungsarbeiten verweise ich hierbei auf die meine tollen Kolleg\*innen.

## Arbeit mit Schüler\*innen

Sowohl im Workshopformat zu Themen wie:

- Vielfalt/Antidiskriminierung
- mentaler Gesundheit
- Sexualität und Verhütung
- Gewaltprävention

als auch im Einzelgespräch.

## Arbeit mit Lehrer\*innen

Da ich selbst viele herausfordernde Jugendliche schulisch und außerschulisch begleiten durfte und begleitet habe, biete ich einen niederschweligen fachlichen

*# nicht egal!*

Projekt zur Förderung der mentalen Gesundheit  
am GRG3 Radetzkystraße

Austausch über den Umgang mit ebendiesen, oder anderen Themen an, welche den Umgang mit der Klasse im allgemeinen erleichtern kann.

Außerdem biete ich Schulungen an, zu folgenden Themen:

- Vielfalt/Antidiskriminierung
- mentaler Gesundheit
- Sexualität und Verhütung
- Gewaltprävention

## Arbeit mit Eltern

Sowohl als Professionist, als auch als Elternteil bin ich mir den stetigen Herausforderungen, denen sich Eltern konfrontiert sehen, bewusst. Kinder und Jugendliche zu begleiten, fordert, neben den vielen schönen und bereichernden Momenten, viel Geduld, Stabilität und Durchhaltevermögen. Oft treten Krisen dann auf, wenn die Energie durch den Alltag schon sehr reduziert ist und dies bietet Reibungspotenzial. Doch dort wo Reibung passiert, findet auch Beziehung statt. Sowohl im Elternabendformat, als auch im Direktgespräch freue ich mich über einen regen Austausch.

## Hard Facts:

- **Wo:** in der Schule, sowie online
- **Wann:** ab Februar buchbar, je nach Verfügbarkeit
- **Einheit Direktgespräch:** 50 Minuten
- **Workshops/Schulungen/Elternveranstaltungen:** 2-5 Stunden
- **Kosten:** 50-70€/h, je nach Format

Ich freue mich schon auf die Infoveranstaltung und über die Möglichkeit das GRG3 Radetzkystraße zu unterstützen!

Für die Terminfindung bitte eine kurze Nachricht an [p.c.klittich@gmail.com](mailto:p.c.klittich@gmail.com).

Ich wünsche allen winterlich-besinnliche Feiertage!

Mit den besten Grüßen  
Philipp Klittich

Dipl.-Ing. Philipp Klittich (er/ihm)  
Mediation, Trauma- und Sexualpädagogik  
[p.c.klittich@gmail.com](mailto:p.c.klittich@gmail.com)  
[empowermate.at](http://empowermate.at)



*# nicht egal!*

*# nicht egal!*

Projekt zur Förderung der mentalen Gesundheit  
am GRG3 Radetzkystraße

Es ist endlich soweit! Der Hip Hop Workshop **Empowerhyme** wird am GRG3  
Radetzkystraße angeboten!

# ANMELDEFORMULAR



## Hip Hop Workshop Empowerhyme – zur Förderung emotionaler Vielfalt

Empowerhyme hat sich zum Ziel gesetzt Kindern und Jugendlichen auf spielerische Weise einen ganzheitlichen Zugang zur Emotionsvielfalt zu vermitteln und ermöglicht ihnen  **kreativ und freudvoll mit Bewegung, Gesang, Rhythmik und Lyrik** das eigene Emotionsspektrum ganzheitlich zu erkunden und ebendiesen Prozessen eine Sprache zu verleihen (ausführlicher Text: <https://www.empowermate.at/aktuelle-gruppen/empowerhyme/>).

Es werden zwei Module angeboten, wobei das erste Modul auf dem zweiten Modul aufbaut:

### „Raptivity (Basismodul)“

Das erste Modul setzt sich zum Ziel zu Ergründen, welche Emotionen es gibt und welche Funktionen sie erfüllen. So geht es weniger darum in „gute“ und „schlechte“ Emotionen zu unterteilen, sondern ihr Potenzial zu ergründen. Am Ende des Workshops wurden ebenfalls Grundkenntnisse über den sogenannten „Vierzeiler“ erlangt, die die Basis eines jeden Raptextes darstellen.

### „Battle of Emotion Rap (Aufbaumodul)“

Grundlegende Erkenntnisse aus der Traumapädagogik über die Funktionen des Gehirns werden anhand des Prinzips „Battle Rap“ veranschaulicht. Eine spielerische Wutexposition hat damit den Vorteil den Autopilot im Gehirn zum Thema zu machen. Viel zu oft gehen Jugendliche „an die Decke“, weil sie sich in ihrer Identität bedroht

*# nicht egal!*

Projekt zur Förderung der mentalen Gesundheit  
am GRG3 Radetzkystraße

fühlen. Mithilfe des Formats ist es möglich Jugendlichen dabei zu helfen achtsam wahrzunehmen, bevor sie in die Handlung gehen.

## Hard Facts:

- **Wo:** in der Schule, im Klassenzimmer
- **Wann:** ab Februar buchbar
- **Kursdauer:** 3 Stunden
- **Ausrüstung:** Tontechnik und Materialien werden mitgebracht, Raum sollte wahlweise über Tafel/Whiteboard/Smartboard/Flipchart verfügen
- **Kosten:** 450€

Für die Terminfindung bitte eine kurze Nachricht an [info@empowermate.at](mailto:info@empowermate.at). Philipp Klittich wird sich dann wahlweise telefonisch, oder schriftlich rückmelden.

Wir freuen uns auf Euch!

Liebe Grüße  
Euer Empowerhyme-Team



Name Klassenlehrer\*in:

Telefonische Erreichbarkeit:

Emailadresse:

Anzahl Schüler\*innen:

Klasse:

Ich interessiere mich für den Kurs:

„Raptivity“

„Battle of Emotion Rap“

*# nicht egal!*

## Hinweis zu Geschlechtersensibilität:

Die Workshops finden im Klassen-, Gruppenverbund statt, da eine Trennung anhand eines Geschlechterspektrums der Tatsache entgegensteht, dass die Kinder und Jugendlichen auch den Alltag gemeinsam bewältigen müssen. Hierbei wird besonders darauf geachtet, dass sowohl sehr aktive und präsenste Individuen ihren Raum einnehmen dürfen, als auch zurückhaltende und eher stille Personen nicht durch diese in ihrer Partizipation gehemmt werden.

## Einwilligung zur Verarbeitung der Daten:

Die Daten werden lediglich zur Kurszusammenstellung und Rechnungslegung verwendet. Sie sind mit einer DSGVO-konformen Speicherung der Daten einverstanden und wissen um Ihr Recht dieses Einverständnis jederzeit bei Philipp Klittich – [info@empowermate.at](mailto:info@empowermate.at) aufzuheben.

- JA
- Nein (keine Kursanmeldung möglich)

*# nicht egal!*

*# nicht egal!*

Projekt zur Förderung der mentalen Gesundheit  
am GRG3 Radetzkystraße

Es ist endlich soweit! Das **therapeutische Boxen** findet in der GRG3  
Radetzkystraße statt!

# ANMELDEFORMULAR

*Therapeutisches Boxen*



Es werden zwei verschiedene Kurse mit unterschiedlichen Schwerpunkten angeboten:

## „TB – Get Control“

„TB - Get Control“ richtet sich eher an Jugendliche, welche starke Emotionen wie Wut und Ärger kennen. Jugendliche, die vielleicht hie und da in Konflikte verwickelt werden und in der Schule das Feedback bekommen, sie könnten sich nicht konzentrieren. Neben dem Spaß und dem Erlernen des Boxsports, fokussieren wir uns bei dem Kurs auf die Impulskontrolle und die Fähigkeit zur Selbstregulation.

## „TB – Empowerment“

„TB - Empowerment“ richtet sich eher an die stilleren, beziehungsweise zurückgezogenen Jugendlichen. Jugendliche, die gerne aus sich rauskommen würden aber Hemmungen verspüren, sind in diesem Kurs genau richtig, erst Recht, wenn Sie öfter „Ja!“ sagen, obwohl sie eigentlich „Nein!“ meinen (und andersherum). Heranwachsende, die sich bei Stress zurückziehen und eher einigeln, kommen in diesem Kurs neben dem Spaß am Boxsport auch in den Genuss der Förderung ihrer „soziale Kompetenz“ und Unterstützung im „Umgang mit Ängsten“.

*# nicht egal!*

Projekt zur Förderung der mentalen Gesundheit  
am GRG3 Radetzkystraße

## Hard Facts:

- **Wo:** in der Schule, großer Turnsaal
- **Wann:** ab dem 11.01.2023 Mittwoch nachmittags (genauer Kursplan wird bei Kursbeginn mitgeteilt, 16:20/17:20/18:20 Uhr)
- **Kursdauer:** 10 Einheiten
- **Ausrüstung:** übliche Sportausrüstung, plus Mundschutz (bitte online, oder im Sporthandel besorgen)
- **Kosten:** 300€

Die jüngeren Schüler\*innen werden an einem früheren Kurs und die älteren an einem späteren teilnehmen. Da wir die genaue Altersverteilung der Teilnehmenden noch nicht kennen, können wir die genaue Kurseinteilung erst nach den Anmeldungen bekannt geben.

Eure Anmeldung ist damit natürlich unverbindlich!

Ihr erhaltet spätestens 2 Wochen vor Kursstart per E-Mail an die Adresse Eurer Eltern/Erziehungsberechtigten die Info, wie viele Kurse zustande kamen.

Wir freuen uns schon, Euch beim Boxen kennenlernen zu dürfen!

Liebe Grüße  
Euer Empowermate-Boxteam



-----

Name Schüler\*in:

Alter Schüler\*in:

Email Schüler\*in:

Name Eltern/Erziehungsberechtigte:

Email Eltern/Erziehungsberechtigte:

Wohnadresse:

*# nicht egal!*

Ich interessiere mich für den Kurs:

„TB Get-Control“

„TB Empowerment“

### Hinweis zu Geschlechtersensibilität:

Für das Erlernen und Ausführen des Boxsportes ist es nicht ausschlaggebend, welches Geschlecht eine Person besitzt, daher implementieren wir einen allgender-welcome Ansatz (mehr Infos dazu auf [www.empowermate.at/aktuelle-gruppen/therapeutisches-boxen/](http://www.empowermate.at/aktuelle-gruppen/therapeutisches-boxen/)). Sollten dennoch personen-, oder geschlechtsspezifische Informationen für die Teilnahme am Kurs relevant sein (separate Umkleidemöglichkeiten etc.), kontaktiert uns bitte unter [info@empowermate.at](mailto:info@empowermate.at).

### Einwilligung zur Verarbeitung der Daten:

Die Daten werden lediglich zur Kurszusammenstellung und Rechnungslegung verwendet. Du und Deine Eltern/Erziehungsberechtigte sind mit einer DSGVO-konformen Speicherung der Daten einverstanden und wissen um Ihr Recht dieses Einverständnis jederzeit bei Christoph Humnig – [info@empowermate.at](mailto:info@empowermate.at) aufzuheben.

JA

Nein (keine Kursanmeldung möglich)

*# nicht egal!*

# KÖRPER BEWUSSTSEIN

Liebe Eltern, gerne geben wir bekannt, dass noch in diesem Schuljahr, in der GRG Radetzkystraße das EuKiKoWa Körperbewusstseins Trainingsprogramm angeboten wird.

Wir freuen uns auf Ihr Interesse und sind sicher, dass wir einen wichtigen Beitrag zur physischen und psychischen Gesundheitsförderung beitragen können.

Herzliche Grüße Klaus Bierbaumer & das EuKiKoWa-Team



Wir lernen, wie Gefühle in uns entstehen



Spiel-Übungen machen uns selbstbewusst



Wir machen Übungen, die den Körper entspannen



Wir bekommen Selbstvertrauen und Selbstwert

Ort: 1030 Wien, Turnsaal, GRG Radetzkystraße 2a  
Kurszeit: Montag, 16.00 – 18.00 Uhr  
Kursbeginn: Jänner 2023 Kurseinheiten: 10 x 2 Std  
Kurskosten: € 290,- pro Person (inkl. 20% USt)

Trainer: Klaus Bierbaumer und Co-Trainer:in  
Eltern-Einzelberatung jederzeit auch möglich!

→ Bei Interesse an diesem Kurs freuen wir uns auf Ihre Kontaktnahme!  
Klaus Bierbaumer, 0676 90 62 900  
office@eukikowa.at

**Einstieg jederzeit möglich,  
schnuppern,  
Teilzahlung!**

**Bei Bedarf Förderung anfordern!**



**EuKiKoWa** und **KÖRPERBEWUSSTSEIN**

Klaus Bierbaumer - Praxis für körperliches und geistiges Bewusstseins-Training

Büro NÖ: Königsberg 58, 2842 Thomasberg bei Edlitz

Büro Wien: Cortigasse 4/7/5, 1220 Wien

Email: office@eukikowa.at // www.eukikowa.at // www.koerperbewusstsein.at

**EuKiKoWa**  
Eutonie Kinder Konzentration Wahrnehmung

*# nicht egal!*

Projekt zur Förderung der mentalen Gesundheit  
am GRG3 Radetzkystraße

## Tanztherapie

### Schnuppertermin zum Kennenlernen mit Fabienne

In der Tanztherapie erforschen wir mit spielerischen und tänzerischen Übungen unseren Bewegungsspielraum, kommen mit uns selbst und anderen in Kontakt und können gemeinsam darüber sprechen, was wir erleben: Herausforderungen, Bedürfnisse, Ziele. Wir beschäftigen uns mit **Themen** wie...

- Beziehungen zu Gleichaltrigen und Eltern
- Erkennen eigener Grenzen und die Grenzen anderer Menschen
- Selbstwahrnehmung und Selbstbewusstsein
- Erkennen und Förderung persönlicher Ressourcen
- Unterstützung bei emotionaler Belastung

Die Tanztherapie ist **geeignet für Dich, wenn** du dich für eins oder mehrere dieser Themen interessierst, Du dich gern bewegst, vielleicht Schwierigkeiten hast, dich über die Sprache auszudrücken oder die Unterstützung durch Gemeinschaft in einer Gruppe wünschst.

Es sind keine tänzerischen Vorkenntnisse oder Fähigkeiten notwendig. Es wird keine Tanztechnik unterrichtet und Du bist nicht verpflichtet, bestimmte Bewegungen auszuführen!

Wo: in der Schule, großer Turnsaal

Wann: **17.01.2023**

10. Stunde – 10-14 Jahre

11. Stunde – 15-18 Jahre

Wie viel: 20€ für den Schnuppertermin

**Anmeldung** bitte bis **10.01.2023** per E-Mail an: [fabienne.swoboda@gmail.com](mailto:fabienne.swoboda@gmail.com)

Wenn Du nach dem Schnuppern Lust hast, ein Teil der Gruppe zu sein, bekommst du ein Formular, mit dem Du dich anmelden kannst.

Weitere Informationen für interessierte Schüler\*innen, Erziehungsberechtigte und Lehrer\*innen:

Die **Gruppe(n)** wird/werden Dienstag nachmittags stattfinden, von 21.02.2023 bis 20.06.2023 (insgesamt 16 Einheiten).

Dienstag nachmittags, 10. Stunde (16:20-17:10 Uhr)  
und/oder 11. Stunde 17:10-18:00 (nach Bedarf)

Kosten: 480€

Bis 2 Wochen vor Beginn der Gruppe erhaltet Ihr eine E-Mail an die Adresse Eurer Eltern bzw. Erziehungsberechtigten, welche Gruppe wann stattfinden wird.

Vor und nach den Gruppen stehe ich nach Terminvereinbarung in der Schule für **Einzelberatung** bzw. **Therapieeinheiten** zur Verfügung: für Eltern, Lehrer\*innen und Schüler\*innen, falls eine Einzeltherapie der Gruppe vorzuziehen ist.

### Über Fabienne Swoboda:

In meiner Arbeit integriere ich meine Fähigkeiten und meine Erfahrungen der Psychologie und Tanztherapie. Ich arbeite mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen in unterschiedlichen Kontexten (Forensik, Rehabilitation, (integrative) Schulen, freie Praxis).

Erfahrungen werden in unserem Körper gespeichert, Gefühle erleben wir oft sehr körperlich. In der Tanztherapie nützen wir diese Wechselwirkung des Körpers mit der Psyche: wenn es schwer fällt, über Dinge zu sprechen, die uns beschäftigen – oder wenn diese über die Sprache vielleicht (noch) nicht zugänglich sind. Im Vordergrund steht der kreative Ausdruck einer Person, das Erkennen eigener Bedürfnisse und Förderung von persönlichen Ressourcen unter Berücksichtigung der Einflüsse des Umfelds.



Für weitere Eindrücke: <http://www.fabienneswoboda.at/de/>

Bei Fragen gerne Kontaktaufnahme unter: [fabienne.swoboda@gmail.com](mailto:fabienne.swoboda@gmail.com)