



Shiatsu Newsletter 237 / 2016

(31. Jänner 2016)

Inhalt

1. Informationen aus dem österreichischen Dachverband für Shiatsu (ÖDS).....	2
Videos vom ÖDS-Tag am 31. Oktober 2015	2
Generalversammlung und ÖDS-Tag 2016.....	2
PR-Projekt Shiatsu-Film.....	2
2. Informationen zur beruflichen Ausübung von Shiatsu.....	3
Zeitliche Befristung von Gutscheinen	3
... Gratisgutscheine.....	3
... Entgeltliche Wertgutscheine	3
... "Umtausch"-Gutscheine	4
... Entgeltliche Sach- bzw Leistungsgutscheine	4
... Ergänzende Fragen.....	5
3. Informationen aus der Shiatsu-Ausbildungen Austria	5
Aktuell in Februar und März	5
... zum Einsteigen	5
... zur Vertiefung und Fortbildung	6
Schnupperkurse	7
Neue Kurse und Workshops.....	7
... Shiatsu in der Schwangerschaft.....	7
... Fortbildungstag „Arbeit mit dem Atem in Shiatsu“ in Kärnten am 20. August 2016	8
4. Gesundheitsförderung/Prävention des Österreichischen Gesundheitsministeriums	8
Armutsgefährdung.....	9
5. Achtsamkeit (Mindfulness) im Coaching – Ansätze, die auch für Shiatsu Bedeutung haben.....	10
6. Jahr des Feuer-Affen	11
7. Mieten und Vermieten.....	11
Praxisräume in 1060 Wien zu mieten	11



**Berührung ist Begegnung
Shiatsu-Ausbildungen Austria
Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8
Tel: +43 (676) 61 74 970
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

Praxis mit Ateliercharakter tageweise in 1040 Wien zu mieten	12
Praxis in 1160 Wien zu mieten	12

1. Informationen aus dem österreichischen Dachverband für Shiatsu (ÖDS)

Videos vom ÖDS-Tag am 31. Oktober 2015

Die Generalversammlung 2015 war erstmalig in ein Rahmenprogramm, den 1. ÖDS-Tag mit Charity-Shiatsu, (für Mitglieder) kostenlosen Workshops und Vorträgen, eingebettet.

Ende Dezember gab es eine Aussendung des ÖDS an seine Mitglieder mit einem Bericht vom 1. ÖDS-Tag, der auch im nächsten Shiatsu Journal erscheinen wird. Einen Eindruck von der Veranstaltung und der Stimmung gibt es auch in zwei Videos auf YouTube, einer Fassung mit etwa zwei und einer Fassung mit etwas über sechs Minuten:

- Kurzfassung: <https://www.youtube.com/watch?v=vWabMoCkcXk&feature=youtu.be>
- Langfassung: https://www.youtube.com/watch?v=U0CuD_1tYlI&feature=youtu.be

Generalversammlung und ÖDS-Tag 2016

Der Vorstand hat den Termin für die Generalversammlung 2016 und den die Veranstaltung begleitenden ÖDS-Tag (Arbeitsthema „Zukunftswerkstatt Shiatsu“) mit 28. und 29. Oktober festgelegt.

Dieses Jahr wird die Veranstaltung auf zwei Tage „ausgedehnt“ und schon am Freitag beginnen. Die Generalversammlung ist für Samstag Nachmittag geplant.

PR-Projekt Shiatsu-Film

Auf Vorarbeit der Arbeitsgruppe „Sichtbar Werden“ hat der Vorstand die Erstellung von zwei professionellen PR-Videos beschlossen.

2. Informationen zur beruflichen Ausübung von Shiatsu

Zeitliche Befristung von Gutscheinen

Generell gilt, dass Gutscheine erst nach 30 Jahren – gemäß den gesetzlichen Bestimmungen – verjähren. Um den Einlösungszeitraum überschaubar zu halten, werden ausgestellte Gutscheine deshalb häufig befristet. Dabei gilt es allerdings einiges zu bedenken, da eine Befristung nicht in allen Fällen zulässig ist.

... Gratisgutscheine

Gutscheine, die vom Unternehmer unentgeltlich, also ohne direkte finanzielle Gegenleistung ausgegeben werden, dürfen auch mit kurzen Zeiträumen befristet werden (freie Gestaltungsmöglichkeit des Unternehmers). Beispiele sind:

- Gratisgutschein, der auf einen bestimmten Eurobetrag lautet, der bei einem nachfolgenden Einkauf vom Kaufpreis abgezogen wird
- Gutschein für das erste Service eines Fahrrads (der gratis beim Fahrradkauf ausgegeben wird)
- Gutschein im Rahmen von Kundenkartensystemen (z.B. Gutschrift eines Prozentsatzes der Vorjahresumsätze).
- Rabattgutschein, der beim Kauf einer bestimmten Ware zu einem Preisnachlass von x Prozent berechtigt
- Gutschein für eine Pflegebehandlung bei einem Friseur
- Gutschein für einen Gratiskaffee im Restaurant eines Geschäfts

Zu beachten ist, dass weder die Gestaltung noch die Praktik irreführen sein dürfen, sonst könnte das Folgen nach dem Gesetz gegen den unlauteren Wettbewerb haben.

... Entgeltliche Wertgutscheine

Für Wertgutscheine (Gutscheine, die auf einen bestimmten Geldbetrag lauten) gibt es keine explizite gesetzliche Bestimmung, die eine Befristung und damit eine Verkürzung der gesetzlichen Verjährungsfrist vorsieht.

Als sicher gilt, dass die Befristung von Wertgutscheinen auf zwei Jahre oder weniger (ohne stichhaltige sachliche Begründung) eine gröbliche Benachteiligung für den Erwerber des Gutscheins darstellt. Sollte dennoch eine kürzere Befristung vereinbart werden, so ist abzuwägen, ob die Interessen des Ausstellers oder die des Gutscheineinlösers überwiegen. Je kürzer die vereinbarte Verjährungsfrist ist, desto triftiger muss der Grund des Ausstellers sein. Fälschungs- bzw Beweisgefahr (Überprüfung der Echtheit der Gutscheine) beispielsweise rechtfertigen keine Befristung auf 2 Jahre.

Folgende in AGB getroffene Vereinbarung einer Befristung von Gutscheinen wurde vom OGH als zulässig angesehen: Die Gültigkeitsdauer beträgt zunächst 1 Jahr ab Ausstellungsdatum, danach ist entsprechend den Bedingungen des Ausstellers binnen 3 Jahren entweder ein Umtausch des abgelaufenen Gutscheines in einen neuen, wieder 1 Jahr gültigen Gutschein, oder eine Erstattung des Gutscheinbetrages möglich. Insgesamt ergibt sich damit eine Frist von maximal 5 Jahren (1+3+1), innerhalb der die Leistungen mit dem Gutschein abgerufen werden können.

... "Umtausch"-Gutscheine

Die Zulässigkeit der Befristung von Umtauschgutscheinen ist rechtlich wohl nicht anders zu bewerten als die Befristung anderer "entgeltlicher" Wertgutscheine.

Häufig nehmen Händler aus Kulanz mängelfreie Ware zurück und stellen einen Gutschein in Höhe des Kaufpreises aus. Es scheint zunächst naheliegend, dass angesichts des freiwilligen und kundenorientierten Vorgehens ein breiter Handlungsspielraum hinsichtlich der Befristung wie bei den oben erwähnten Gratisgutscheinen bestünde. Dem ist aber entgegenzuhalten, dass der Kunde ursprünglich den Kaufpreis für die Ware gezahlt hat. Nach der Rückgabe der Ware ohne Entgegennahme einer entsprechenden Ersatzware hätte sich der Unternehmer à la longue jedoch bereichert.

Denkbar ist gerade in derartigen Fällen einer Gutscheinausstellung für die kulanzweise Rücknahme einer Ware, dass mit dem Kunden die entsprechende Befristung im Einzelnen ausverhandelt wird. In diesem Fall (wenn die Befristung also nicht in AGB bzw formularmäßig, sondern durch individuelles Ausverhandeln erfolgt) könnte, so die Information der Wirtschaftskammer, eine kürzere Befristung zulässig sein.

... Entgeltliche Sach- bzw Leistungsgutscheine

Für Sach- und Leistungsgutscheine (z.B Gutscheine für eine Massage) gilt – im Unterschied zu Wertgutscheinen –, dass der Wert solcher Gutscheine mit zunehmendem Zeitablauf steigt, während auf Grund der Geldentwertung Wertgutscheine real an Wert verlieren. Aus diesem Grund könnte eine im Vergleich zu Wertgutscheinen kürzere Befristung eher zu rechtfertigen sein. Allerdings kommt es letztlich auch hier auf eine Interessensabwägung an.

Und auch hier gilt, dass sich der Gutscheinaussteller nicht ungerechtfertigt bereichern darf. Wenn z.B. der Sachgutschein mit 1 Jahr befristet würde, wäre - um rechtlich möglichst auf der sicheren Seite zu sein - jedenfalls zusätzlich eine Vereinbarung darüber zu treffen, dass binnen einer angemessenen weiteren Frist (zB von 3 Jahren) eine Rückzahlung des für den Gutschein

gezahlten Betrages möglich ist. Dabei sollten auf dem Gutschein jedenfalls sowohl die Dauer der Befristung als auch die Möglichkeit und Frist für die Rückzahlung im Sinne der Transparenz aufgeführt werden.

... Ergänzende Fragen

- **Ist ein Gutscheinaussteller verpflichtet, einen noch nicht abgelaufenen Gutschein in bar abzulösen?**
Mitunter werden Gutscheinaussteller gebeten, einen noch nicht abgelaufenen Gutschein in bar abzulösen. Darauf besteht kein Anspruch, und es steht jedem Unternehmer frei, einem derartigen Wunsch kulanztweise zu entsprechen.
- **Welche rechtlichen Wirkungen hat es, wenn die vereinbarte Befristung des Gutscheins zu kurz bemessen war?**
Sollte die Befristung im Sinne der oben dargestellten OGH-Entscheidung zu kurz sein, ist diese unwirksam. Der Gutschein ist weiterhin gültig. Es kommt nur die allgemeine 30-jährige Verjährungsfrist zum Tragen, und der Gutscheininhaber hat somit Anspruch darauf, dass der Wertgutschein weiterhin eingelöst wird. Bei einem Sach- oder Leistungsgutschein hat er gegenüber dem Gutscheinaussteller weiterhin den Anspruch auf die darin verbrieftete Leistung. Ein Anspruch auf Barablöse besteht aber auch in diesem Fall nicht, wenn der Gutscheinaussteller bereit ist, diesen einzulösen bzw. die Leistung weiterhin erbringen will und kann. Kann oder möchte er dies nicht, dann muss er jedenfalls den für den Gutschein gezahlten Betrag zurückzahlen, da er sonst bereichert wäre.

Quelle: [Österreichische Wirtschaftskammer](#)

3. Informationen aus der Shiatsu-Ausbildungen Austria

Aktuell in Februar und März

... zum Einsteigen

- 15. bis 19. Februar 2016: **Grundlagen von TCM und Shiatsu**
für Schüler und Einsteiger (auch PraktikerInnen anderer Ausbildungen für die Fortbildung)

Inhalte dieses Basiskurses sind die weltanschaulichen und theoretischen Grundlagen des Shiatsu und der Traditionellen Fernöstlichen (insbesondere Chinesischen) Medizin (TCM), die die Basis der energetischen Diagnostik und der Shiatsu-Behandlung bilden - insbesondere also das Verständnis von Yin und Yang, die Fünf Elemente, die Substanzen (Qi, Blut, Jin Ye, Shen, Jing), die Organe in der TCM, das Konzept der Energieschichten und ihre Bedeutung für die Shiatsu-Arbeit, Ba Gang (Acht Leitkriterien) als grundlegende Richtlinie der Diagnostik ... (und manches mehr) Ergänzt werden diese Inhalte durch westliches Verständnis zur (allgemeinen) Wirkung von Shiatsu - und ihre konkrete Umsetzung in die praktische Arbeit.

<http://www.shiatsu-austria.at/index.php/component/seminarman/courses/26-grundlagen-von-shiatsu-traditioneller-femoestlicher-medizin?Itemid=743&mod=1>

- 19. bis 21. Februar 2016: **Basistechniken im Shiatsu**
für Schüler und Einsteiger (auch PraktikerInnen anderer Ausbildungen für die Fortbildung)

Grundlegende Techniken des Shiatsu und deren Anwendung. Schwerpunkte sind:
Grundlagen der Arbeit im Shiatsu in Theorie und (vor allem) Praxis: Druck und Haltung, Arbeit aus dem Hara, senkrechter Druck, Beachtung der eigenen Position, Nähe - Distanz, Arbeit mit Rhythmus, Aufnehmen und Abgeben, "perfect fit" ...

Rotationen, Mobilisierungen und Dehnungen zur Unterstützung der Shiatsu-Arbeit: speziell Arme, Schulter, Nacken, Beine, Becken, Füße.

<http://www.shiatsu-austria.at/index.php/component/seminarman/courses/64-basistechniken-2?Itemid=743&mod=1>

... zur Vertiefung und Fortbildung

- 13. und 14. Februar 2016: **Shiatsu am Arbeitsplatz** (speziell für die Arbeit in Firmen)
für fortgeschrittene Schüler und PraktikerInnen (Fortbildung)
<http://www.shiatsu-austria.at/index.php/component/seminarman/courses/33-shiatsu-am-arbeitsplatz-speziell-fuer-den-einsatz-in-firmen?Itemid=743&mod=1>
- 20. Februar 2016: **Körperlesen**
für Schüler und PraktikerInnen (Fortbildung)
<http://www.shiatsu-austria.at/index.php/component/seminarman/courses/85-koerperlesen-2?Itemid=743&mod=1>
- 05. und 06. März 2016: **Spielerisch Shiatsu erleben - 2 Tage Shiatsu und Yoga für Kinder**
für Schüler und PraktikerInnen (Fortbildung)
<http://www.shiatsu-austria.at/index.php/component/seminarman/courses/63-spielerisch-shiatsu-erleben-2-tage-shiatsu-und-yoga-fuer-kinder?Itemid=743&mod=1>
- 21. März 2016: **Zungendiagnostik**
für Schüler und PraktikerInnen (Fortbildung)
<http://www.shiatsu-austria.at/index.php/component/seminarman/courses/86-zungendiagnostik-2?Itemid=743&mod=1>



Schnupperkurse

- **15. Februar (Korneuburg)**
<http://www.shiatsu-austria.at/index.php/component/seminarman/courses/82-kostenlose-schnupperkurse-info-abende-zur-shiatsu-ausbildung20150830150752-2?Itemid=743&mod=1>
- **10. März 2016 (Wien)**
<http://www.shiatsu-austria.at/index.php/component/seminarman/courses/80-kostenlose-schnupperkurse-info-abende-zur-shiatsu-ausbildung20150516092347-3?Itemid=743&mod=1>
- **25. April (Korneuburg)**
<http://www.shiatsu-austria.at/index.php/component/seminarman/courses/83-kostenlose-schnupperkurse-info-abende-zur-shiatsu-ausbildung20150830150752-220151231132450?Itemid=743&mod=1>

Neue Kurse und Workshops

... Shiatsu in der Schwangerschaft

Wenn sich die befruchtete Eizelle in der Gebärmutter eingenistet hat, bekommt der weibliche Organismus sein Startsignal. Die Schwangerschaft beginnt, und in etwa 280 Tagen (oder 10 Mond-Monaten) reift das Kind heran. In dieser Zeit macht der Organismus starke Veränderungen durch. Der Hormonhaushalt, der Stoffwechsel, das Immunsystem und der Körper selbst passen sich den neuen Anforderungen an, damit der Embryo richtig wachsen kann. Shiatsu bietet uns die Möglichkeit, diese wohl außergewöhnlichsten Monate im Leben einer Frau zu unterstützen, zu begleiten und das Band zwischen Mutter und Kind zu festigen.

Inhalte von **Workshop 1** am **14. Mai 2016**:

- Die drei Stadien der Schwangerschaft und die Entwicklung des ungeborenen Kindes
- Die Bedeutung der außerordentlichen Gefäße in der Schwangerschaft
- Praktische Arbeit an der Vorderseite – mit Schwerpunkt Konzeptiongefäß (Ren Mai) und Chong Mai (Vitalitätsgefäß)
<http://www.shiatsu-austria.at/index.php/component/seminarman/courses/93-shiatsu-schwangerschaft-1?Itemid=743&mod=1>

Inhalte von **Workshop 2** am **18. Juni 2016**:

- Besprechen häufig auftretender Beschwerden
- Ideale Lage des Babys für die Geburt
- Praktische Arbeit an der Seite – mit Schwerpunkt Gouverneur (Du Mai) und Dai Mai (Gürtelgefäß)



**Berührung ist Begegnung
Shiatsu-Ausbildungen Austria
Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8
Tel: +43 (676) 61 74 970
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

- Alternative Behandlungspositionen
<http://www.shiatsu-austria.at/index.php/component/seminarman/courses/92-shiatsu-schwangerschaft-2?Itemid=743&mod=1>

... Fortbildungstag „Arbeit mit dem Atem in Shiatsu“ in Kärnten am 20. August 2016

Der Atem ist von grundlegender Bedeutung für unser Leben, und Qi (Ki) lässt sich in vielerlei Hinsicht mit dem Atem (Odem, dem Lebenshauch) gut beschreiben, ja oftmals geradezu gleichsetzen. Und obwohl die Kontrolle unseres Atems ein grundlegender Mechanismus ist, mit dem wir schon ganz früh in unserem Leben lernen, unser Leben selbstverantwortlich zu steuern, ist der Fluss des Atems in der Arbeit mit Shiatsu meist nur von untergeordneter Bedeutung.

In diesem Workshop geht es um einen theoretischen wie auch praktischen Einstieg in die vielfältigen Möglichkeiten der Integration von Atemarbeit in die Shiatsu-Sitzung, denn die Einbeziehung der Arbeit mit dem Atem erhöht die Wirksamkeit von Shiatsu-Sitzungen und bietet vielfältige Ansätze, die von der Auflösung von durchaus auch unspezifischen Blockaden bis zu einer Erhöhung des generellen Energieniveaus und des Handlungsspielraums der/des Behandelten reichen.

<http://www.shiatsu-austria.at/index.php/component/seminarman/courses/94-fortbildungstag-arbeit-atem-1?Itemid=743&mod=1>

Mehr Informationen zur Arbeit mit dem Atem unter <http://www.shiatsu-austria.at/index.php/magazin/finish/32-allgemeine-aspekte-von-shiatsu/874-der-atem-in-der-arbeit-mit-shiatsu-eduard-tripp>

4. Gesundheitsförderung/Prävention des Österreichischen Gesundheitsministeriums

Im Rahmen des Bundes-Zielsteuerungsvertrag wurde zur Stärkung der Gesundheitsförderung die Sicherstellung einer inhaltlich gut abgestimmten Vorgehensweise zwischen Bund, Ländern und Sozialversicherung festgelegt. Die Gesundheitsförderungsstrategie bildet einen für die nächsten 10 Jahre gültigen Rahmen für ein abgestimmtes, ziel- und wirkungsorientiertes, qualitätsgesichertes sowie partnerschaftliches Handeln im Bereich der Gesundheitsförderung in Österreich – und definiert damit die Interventionsfelder, in denen Gesundheitsförderung in den nächsten 10 Jahren in Österreich umgesetzt werden soll und für die die Mittel der Gesundheitsförderungsfonds und Vorsorgemittel wirkungsorientiert verwendet werden müssen.

Für 2013 bis 2016 wurden die nachfolgenden priorisierten Schwerpunkte festgelegt, für die die Vorsorgemittel und mindestens 50 Prozent der im Rahmen der Gesundheitsförderungsfonds zur Verfügung stehenden Mittel verbindlich zu verwenden sind (Quelle: <http://www.bmg.gv.at/home/Gesundheitsfoerderungsstrategie>):

- Frühe Hilfen
- Gesunde Kinderkrippen und Gesunde Kindergärten
- Gesunde Schulen
- Gesunde Lebenswelten und gesunde Lebensstile von Jugendlichen und Menschen im erwerbsfähigen Alter
- Gesundheitskompetenz von Jugendlichen, Menschen im erwerbsfähigen Alter und älteren Menschen
- Soziale Teilhabe und psychosoziale Gesundheit von älteren Menschen

Als Beispiel nennt Christina Dietscher ("Gesundes Österreich", 31. Dezember 2015) die "**Frühen Hilfen**", durch die aktuell in allen Bundesländern Unterstützung für Familien mit Kleinkindern und Schwangere systematisch umgesetzt werden. Zu verstehen sind darunter koordinierte Maßnahmen, die die Entwicklung und Gesundheit von Kindern ab der Geburt bis zum Alter von etwa drei Jahren unterstützen und fördern. Ihr Ziel ist es, „besonders belasteten“ Familien zu mehr gesundheitlicher Chancengerechtigkeit zu verhelfen. Wesentliche Maßnahmen dazu sind die Unterstützung im Alltag, Entlastung und Förderung der Erziehungskompetenz der Eltern.

Laut dem Wirtschaftsnobelpreisträger James Heckman ist der „Return on Investment“ für gesundheitsförderliche Maßnahmen in der frühen Kindheit mit 1:8 am höchsten. Und das deutsche Nationale Zentrum Frühe Hilfen hat 2011 eine Kosten-Nutzen-Analyse durchführen lassen, die an Hand des Projekts „Guter Start ins Kinderleben“ zeigen konnte, dass jeder in frühe Unterstützung von Kindern, Jugendlichen und deren Eltern investierte Euro im Lebensverlauf zwischen 13 und 34 Euro (je nach Szenario, unter Berücksichtigung auch von möglichen Zahlungen an Arbeitslosengeld, Sozialhilfe und medizinischen Leistungen) einsparen kann.

Armutsgefährdung

Seit 2003 werden auf Basis von EU-SILC (European Community Statistics on Income and Living Conditions) jährlich Indikatoren zu Armut und sozialer Eingliederung berechnet. Im Jahr 2014 gab es in Österreich 1.609.000 Armuts- oder Ausgrenzungsgefährdete – hochgerechnet 19,2% der Gesamtbevölkerung (zwischen zwischen 1.494.000 und 1.725.000 Einwohner), wobei hier

- „Armutsgefährdung“,
- „erhebliche materielle Deprivation“ und
- „Personen in Haushalten mit keiner oder sehr niedriger Erwerbsintensität“

zusammengefasst werden.

Als **armutsgefährdet** werden jene Personen bezeichnet, deren äquivalisiertes Nettohaushaltseinkommen (das verfügbare Haushaltseinkommen dividiert durch die Summe der Konsumäquivalente des Haushalts) unter der Armutsgefährdungsschwelle von 60% des Medians liegt. Für 2014 liegt der Median des äquivalisierten Nettohaushaltseinkommens bei 23.211 Euro im Jahr. Die Armutsgefährdungsschwelle betrug 2014 somit 13.926 Euro für einen Einpersonenhaushalt, das sind 1.161 Euro pro Monat (12 Mal).

Als **erheblich materiell depriviert** gelten Personen in Haushalten, auf die zumindest vier der folgenden neun Merkmale zutreffen: Im Haushalt bestehen (1) Zahlungsrückstände bei Miete, Betriebskosten oder Krediten; für den Haushalt ist es finanziell nicht möglich (2) unerwartete Ausgaben zu tätigen, (3) einmal

im Jahr auf Urlaub zu fahren, (4) die Wohnung angemessen warm zu halten, (5) jeden zweiten Tag Fleisch, Fisch oder eine vergleichbare vegetarische Speise zu essen; für den Haushalt ist nicht leistbar: (6) ein PKW, (7) eine Waschmaschine, (8) ein Fernsehgerät, (9) weder Telefon noch Handy.

Als **Haushalte mit keiner oder sehr niedriger Erwerbsintensität** werden jene bezeichnet, in denen die Erwerbsintensität der Haushaltsmitglieder im Erwerbsalter (18-59 Jahre, ausgenommen Studierende) weniger als 20% des gesamten Erwerbspotentials beträgt. Dieser Indikator wird nur für Personen unter 60 Jahren ausgewiesen.

14,1% der Bevölkerung waren im Jahr 2014 armutsgefährdet, 4,0% der Gesamtbevölkerung waren erheblich materiell depriviert und 9,1% (nur Personen unter 60 Jahren) lebten in Haushalten mit keiner oder sehr niedriger Erwerbsintensität (http://www.statistik.at/web_de/statistiken/menschen_und_gesellschaft/soziales/armut_und_soziale_eingliederung/index.html). „Gesundes Österreich“ zufolge waren damit 2014 rund 1,2 Millionen Menschen armutsgefährdet, und 450.000 Menschen waren manifest arm – und damit 124.000 Kinder und Jugendliche).

Arme Kinder sind sozial benachteiligt, werden häufig ausgegrenzt und haben schlechtere Bildungschancen wie auch ein höheres Krankheitsrisiko. Zudem werden aus ihnen mit hoher Wahrscheinlichkeit auch arme Erwachsene.

Ein erhöhtes Risiko für Armut haben besonders Alleinerziehende, kinderreiche Familien und Familien von MigrantInnen, wobei die wesentlichsten Faktoren, die zu Armut führen,

- Arbeitslosigkeit der HauptverdienerIn,
- Gesundheitsprobleme eines oder beider Elternteile und
- hohe Wohnkosten („die ärmsten 10% der Bevölkerung müssen 50% und mehr des Haushaltseinkommens für die Miete aufwenden“) sind.

Quellen: Gesundes Österreich, 17. Jahrgang, Nr. 3, 31.12.2015

<http://www.bmg.gv.at/home/Gesundheitsfoerungsstrategie>
http://www.bmg.gv.at/cms/home/attachments/4/1/4/CH1099/CMS1401709162004/gesundheitsfoerungsstrategie_20140825.pdf

siehe auch: Gesundheitsfolgenabschätzung im Rahmen einer „Health in all Policies“-Strategie:

http://www.bmg.gv.at/home/Schwerpunkte/Gesundheitsfoerung_Praevention/Gesundheitsfolgenabschaetzung_Netzwerke_Gesundheitsfoerung

Armutgefährdung:
http://www.statistik.at/web_de/statistiken/menschen_und_gesellschaft/soziales/armut_und_soziale_eingliederung/index.html

5. Achtsamkeit (Mindfulness) im Coaching – Ansätze, die auch für Shiatsu Bedeutung haben

Wichtig im Verständnis von Jon Kabat-Zinn ist in der Begegnung mit Menschen eine bestimmte Form der Aufmerksamkeit: bewusst im gegenwärtigen Augenblick und nicht urteilend. Es geht weniger um ein „Tun“ als um ein „Sein“.



Coaches (ähnlich wie Shiatsu-PraktikerInnen), die wach und präsent sind, können Ihre KlientInnen in jeder Hinsicht besser unterstützen. „Persönliche Präsenz“ wird von der International Coach Federation als eine Kernkompetenz für Coaches beschrieben und meint damit „Zugang zur eigenen Intuition und das Vertrauen auf das eigene innere Wissen, ebenso wie Selbstvertrauen im Umgang mit starken Emotionen u.a.m.“

Eine tragfähige und gute Beziehung zu den KlientInnen (und damit auch die Basis für hilfreiche Interventionen) geht, wie Forschungen zeigen (Dan Siegel, Harvard), Hand in Hand mit erhöhter Empathie-Fähigkeit. Geht der Coach achtsam mit sich um, auch mit einem möglichen Unwohlsein oder eigener Ratlosigkeit, dann erleichtert das den KlientInnen, eine ähnliche Haltung zu entwickeln.

Nicht aber sollte man vergessen, wie Gunther Schmidt vom Milton Erikson Institut Heidelberg es formuliert, auch auf sich zu schauen: „Es ist meine verdammte ethische Pflicht als Coach, dass ich es mir so richtig saumäßig gute gehen lasse.“

Quelle: Training 8/2015

6. Jahr des Feuer-Affen

Am 8. Februar ist chinesisches Neujahr, es beginnt das Jahr des Feuer-Affen (*bǐngshēn*). Der „wendige“ Affe, der als pfiffig, erfindungsreich, humorvoll und raffiniert gilt, löst die „verträgliche“ Ziege ab. Laut chinesischem Horoskop beginnt damit eine turbulente Zeit.

Das Ziel dieser Zeit ist es, mit ausgefeilten Strategien eine stilvolle Lösung zu erreichen. Der Feuer-Affe sucht den Ansporn, will aber niemanden in die Rolle des Verlierers drängen, sondern Schwierigkeiten auf findige Art und Weise meistern. Rückschläge werfen den Affen nicht aus der Bahn, sondern treiben ihn an, das Angestrebte auf anderen Wegen zu realisieren. Das Jahr des Feuer-Affen ist so von Lebensfreude, Erfindungsgeist, Engagement auf sozialer Ebene, dem Vorantreiben eigener Projekte und Horizonterweiterung geprägt.

Das Jahr des Feuer-Affen kann allerdings auch unerwartet Veränderungen bringen, und das in jedem Lebensbereich. Im Beruf sollte man den Fokus auf Ideenreichtum und Improvisation lenken. In der Liebe erwarten uns, so die Vorhersage, neue Erfahrungen. Gerade in diesem Jahr ist es deshalb wichtig, sich nicht zu verzetteln oder zu verausgaben.

7. Mieten und Vermieten

Praxisräume in 1060 Wien zu mieten

Kerstin Bartel vermietet Praxisraum in der Haydngasse, 1060 Wien, ab März 2016 mittwochs und donnerstags (eventuell auch samstags) für div. Körperarbeit.



**Berührung ist Begegnung
Shiatsu-Ausbildungen Austria
Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8
Tel: +43 (676) 61 74 970
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

Der Raum hat 19 m², ist ausgestattet mit Shiatsumatte und Earthlight Massage Bett, Fußbodenheizung, Vorraum mit kleiner Küche und WC. Die Praxis liegt verkehrsgünstig Nähe Westbahnhof bzw. U3 Zieglergasse in einer ruhigen Seitengasse.

Kosten: € 125,- für den ganzen Tag, oder 85 € ab 14 Uhr (pro Monat).

Besichtigung und Info bei Kerstin Bartel: keba_shiatsu@gmx.at, Mobil: 0699 / 17116618, www.kerstinbartel.net

Praxis mit Ateliercharakter tageweise in 1040 Wien zu mieten

Lioba wird die Praxis mit Ateliercharakter in 1040 Wien (Kolschitzkygasse 15), in der sie seit einem Jahr als Kunsttherapeutin eingemietet ist, ab März übernehmen (ihre Vermieterin gibt die Praxis nach vielen Jahren und mit schweren Herzen auf, da sie Wien verlassen hat und diese deshalb nicht mehr ausreichend nutzen kann). Die Praxis ist ab März 2016 tageweise/halbtageweise zu vermieten.

Die Praxis hat Ateliercharakter: schöner, gepflegter Altbau, Hochparterre, Hofruhelage, ca. 35m², zwei Räume (Vorraum 15m² inkl. kleiner Küche, Praxisraum 20m²), Gaskonvektor, Toilette am Gang. Zentrale Lage (ca. 7 min. Fußweg zu Hauptbahnhof).

Die Räume sind flexibel nutzbar für Einzelsettings, kleine Gruppen, Workshops, z.B. Kunsttherapie, Kreativatelier, Psychotherapie, Körpertherapie, Coaching, Massage ... Nutzung auch am Wochenende möglich.

Voraussichtliche Kosten pro Person und Monat: Ganzer Tag: € 110,-, Vormittag bis 14:00 Uhr und Nachmittag ab 14.00 Uhr: € 70,-

Weitere Informationen (und Besichtigung) bei Lioba: 0650 / 9176766

Praxis in 1160 Wien zu mieten

Helga Hutter vermietet Praxis (36m²) in 1160 Wien (Rankgasse 13/16) ab sofort Mittwoch, Donnerstag und Freitag. Die Praxis besteht aus einem Raum mit Küchenzeile, einem Praxisraum, einem Badezimmer mit WC und Dusche und einem kleinen Vorraum.

Erreichbarkeit: U3 Ottakring - Ausgang Rankgasse, Straßenbahn 46 - Haltestelle Rankgasse, Autobus 48A - Haltestelle Rankgasse, Straßenbahn 10 - Haltestelle Rankgasse, Kurzparkzone: Montag bis Freitag von 9:00 bis 19:00 Uhr (Parkdauer 3 Stunden)

Preis für 1 Tag pro Woche (4/5 Tage pro Monat) 180 Euro pro Monat.

Weitere Informationen bei Helga Hutter Tel: +43 699 14938612 oder office@helgahutter.at