

## Anmeldung zur Fachtagung

Freitag, 6. September 2024

im Congress Hotel Seepark in Thun

- Tagungskosten Fr. 285.--
- Tagungskosten Fr. 210.-- für LeA-Lernende (zum Zeitpunkt der Tagung)

In den Tagungskosten sind Willkommenskaffee, Gipfeli, Pausenverpflegung sowie das Mittagessen inbegriffen.

Nach dem Anmeldungseingang erhalten Sie eine Rechnung mit Einzahlungsschein. Ihre Anmeldung ist verbindlich und gilt nach Zahlungseingang als definitiv. Keine Rückerstattung bei Abmeldung nach dem Anmeldeschluss.

### Anmeldeschluss: 9. August 2024

Name

Vorname

Adresse

PLZ / Ort

Telefon  E-Mail

- Rechnung privat
- Rechnung Arbeitgeber

Adresse Arbeitgeber

Ort, Datum

Unterschrift

#### online

[www.leaschule.ch/fachtagung2024](http://www.leaschule.ch/fachtagung2024)

#### per Mail

[info@leaschule.ch](mailto:info@leaschule.ch)

#### per Post

LeA-Schule für Lebensbegleitung im Alter

Gwattstrasse 144

3645 Gwatt b. Thun

## Tagungskosten und Anmeldung

### Zielpublikum

Aktivierungs-, Pflegefach- und Betreuungskräfte, Heim- und Pflegedienstleitungen sowie weitere Interessierte

### Tagungskosten

Fr. 285.-- (10% Gruppenrabatt ab 5 Teilnehmende pro Institution)

Fr. 210.-- für LeA-Lernende (zum Zeitpunkt der Tagung)

In den Tagungskosten sind Willkommenskaffee, Gipfeli, Pausenverpflegung sowie das Mittagessen inbegriffen.

### Anmeldung

Nach dem Anmeldungseingang erhalten Sie eine Rechnung mit Einzahlungsschein. Ihre Anmeldung ist verbindlich und gilt nach Zahlungseingang als definitiv. Keine Rückerstattung bei Abmeldung nach dem Anmeldeschluss.

### Anmeldeschluss: 9. August 2024

### Anreise zum Congress Hotel Seepark, Thun

**ÖV:** Ab Bahnhof Thun alle 10 Min. mit dem öffentlichen Bus Nr. 1 Richtung Gwatt Deltapark / Spiez, in 3 Min. erreichbar (Haltestelle Seepark)

**Auto:** Autobahn Ausfahrt Thun Süd, 1 km in Richtung Thun; vorbei am Migros Zentrum Oberland; 1 km geradeaus bis zur Ampel, rechts abbiegen in die Frutigenstrasse; nach 600 m im Kreisel 3. Ausfahrt (Hinweisschild Seepark); etwa 500 m am KKT vorbei bis zum Congress Hotel Seepark Thun. Das Hotel Seepark Thun verfügt nur über eine beschränkte Anzahl Parkplätze. Wir bitten Sie, wenn möglich die öffentlichen Verkehrsmittel zu benutzen.

### Anschrift



Schule  
für Lebensbegleitung  
im Alter

LeA - Schule für Lebensbegleitung im Alter

Gwattstrasse 144

3645 Gwatt b. Thun

Telefon: 033 733 43 43

E-Mail: [info@leaschule.ch](mailto:info@leaschule.ch)

Internet: [www.leaschule.ch](http://www.leaschule.ch)

## Schweizerische Fachtagung

für Alltagsgestaltung und Aktivierung

## Die Leichtigkeit des Seins ... nur ein Traum?



Schule  
für Lebensbegleitung  
im Alter

Freitag, 6. September 2024  
Congress Hotel Seepark in Thun

# Die Leichtigkeit des Seins ... nur ein Traum?

Freitag, 6. September 2024

09.30 - 17.00 Uhr im Congress Hotel Seepark in Thun

## Programm Fachtagung

ab 08.30 Uhr Türöffnung mit Begrüßungskaffee

**09.30 Uhr Tagungseröffnung durch die Tagungsleitung**

**09.50 Uhr Sehnsuchtsziel Leichtigkeit**

Warum machen wir Menschen es uns so furchtbar schwer?

*Esther Pauchard*

**10.50 Uhr Pause**

**11.00 Uhr Gegengewicht sammeln zum Dunklen / Schweren**

Schweres leichter ertragen

*Elisabeth Bürki-Huggler*

**12.00 Uhr Mittagspause**

**13.30 Uhr Darf's ein bisschen Leichtsinn sein**

Leichte Komik, gut verdaulich, passend nach dem Mittag

*Gerhard Tschan*

**14.15 Uhr Ein Koffer voller Leichtigkeit**

Für mehr Lebensfreude im Pflegealltag

*Sophie Rosentreter*

**15.15 Uhr Pause**

**15.45 Uhr Leichtigkeit ist gar nicht so schwer**

Was Humor vermag

*Christian Hablützel*

**16.45 Uhr Verabschiedung durch die Tagungsleitung**

# Die Leichtigkeit des Seins ... nur ein Traum?

Entspannter leben, Stress vermeiden oder reduzieren, genügsamer und gelassener werden in einer hektischen Welt, weniger erschöpft sein - wünschen wir uns das nicht alle?

Der Koala ist ein Geschöpf aus der Traumwelt. Er zeigt uns, wie sich selbst im Schlaf Dinge erledigen. Dieses Tier schläft nämlich bis zu 20 Stunden am Tag. Es lebt also mehr im Traum als in der Wirklichkeit.

Wäre das nicht auch hin und wieder herrlich, wenn sich in unserem Leben Dinge im Schlaf erledigen würden, ohne unser aktives Dazutun?

Aus verschiedenen Perspektiven wollen wir an unserer Fachtagung Wege zu mehr Leichtigkeit und Entspannung beleuchten und erleben. Es ist unser Wunsch, dass an diesem Tag alle Teilnehmenden mit dem Leichtigkeits-Virus angesteckt werden.

## Referate

### Sehnsuchtsziel Leichtigkeit

Die Psychiaterin und Autorin Esther Pauchard beleuchtet in ihrem Referat die Frage, warum das Leben uns oft so schwer aufliegt, und was wir konkret tun können, um Gewicht abzuwerfen und mehr Leichtigkeit zu finden. Sie untersucht die zahlreichen Aspekte, die unser Dasein beschweren und belasten können und taucht dann ein in eine Palette von Möglichkeiten, wie man sich auf einen neuen Weg machen und nachhaltige Veränderungen erreichen kann – auch unabhängig von ungünstigen äusseren Umständen.

**Esther Pauchard** ist Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, ausserdem ist sie als Autorin tätig, sie hat bislang sechs Kriminalromane veröffentlicht. In Ihrem neusten Sachbuch geht es um grundlegende Fragen zur modernen Medizin und unsere Rolle darin.



### Gegengewicht sammeln zum Dunklen / Schweren

Stellen Sie sich eine Waage vor, eine alte, mit zwei Schalen. Eine Schale zieht nach unten, sie ist randvoll mit schweren, dunklen Brocken. Damit ein Gleichgewicht entsteht, muss auch die andere Schale gefüllt werden. Füllen wir sie mit Schönerem, Leichtem, Wohltuendem. Machen wir uns auf die Suche danach - in diesem Referat und in unserem Leben.

**Elisabeth Bürki-Huggler**, Theologiestudium, berufsbegleitende Ausbildung in Existenzanalyse und Psychotherapie, 20 Jahre Spitalpfarrerin, Autorin, Referentin

### Darf's ein bisschen Leichtsinn sein - leichte Komik, gut verdaulich

Gerhard Tschan arbeitet nicht mit Requisiten. Er reduziert sein Spiel auf Mimik, Gestik, Gesang und Akkordeon.

**Gerhard Tschan**, Gewinner des Salzburger Stiers mit dem Duo Schertenlaib + Jegerlehner.

### Ein Koffer voller Leichtigkeit

Die Schwere der Diagnose Demenz bei meiner Grossmutter hat meine Familie und mich in voller Wucht getroffen. Ohnmacht hat uns gelähmt und der seelische Schmerz zu noch mehr Krankheit bei meiner Mutter und mir geführt. Doch dann tauchte ich ein, in die Welt der Möglichkeiten im Umgang mit demenziell veränderten Menschen und mein Blick weitete sich. Magie entstand.

Heute lerne ich von Menschen mit Demenz, was wirklich wichtig ist im Leben. Ich tanke in kleinen Momenten der Verbundenheit auf, um meinen Anteil für eine mitfühlendere Gesellschaft leisten zu können. In meinem Vortrag werde ich praktische Tipps für die Begegnungen mit Menschen mit Demenz mitgeben, Verständnis für pflegende Angehörige vermitteln, als auch Experten zu Wort kommen lassen. Für mehr Leichtigkeit im Pflegealltag!

**Sophie Rosentreter**, ehemaliges Model und MTV Moderatorin, ist Botschafterin der Menschen mit Demenz und rückt die Krankheit des Vergessens ins Bewusstsein der Gesellschaft, Gewinnerin verschiedener Förderpreise (Darboven IDEE-Förderpreis 2011) und Awards

### Leichtigkeit ist gar nicht so schwer

Humor und Lachen führen zwangsläufig und auf direktem Weg zu mehr Heiterkeit und Leichtigkeit. Sie erhalten Impulse für den Alltag und können gleich am eigenen Leib erfahren, wie Sie mehr Humor gewinnen und selbst ohne Witz, den Lachmuskelkater zum Schnurren bringen!

**Christian Hablützel**, dipl Atemtherapeut IKP, psychosozialer Berater HF, freischaffender Künstler, Inhaber Lachdichgesund GmbH, Leiter der HCDA-Akademie, Initiant und Organisator der Lachparade