

**Workshops Erwachsene**  
**Sonntag, 28. März 2017, 10:30 Uhr – 12:30 Uhr**

**1. Workshop zum Wettbewerb „Nachhaltigkeit und Familienbergsteigen – Was können wir tun?“**

Anlässlich des 30-jährigen Jubiläums Familienbergsteigen im DAV loben wir einen Wettbewerb zum Thema „Nachhaltigkeit und Familiengruppen im DAV – Was können wir tun?“ aus. Die Gewinner des Wettbewerbs werden im November 2020 mit attraktiven Preisen gekürt und veröffentlicht. In diesem Workshop wird erarbeitet, wie Projekte mit Familiengruppen aussehen könnten, die eines der 17 Ziele zur nachhaltigen Entwicklung umsetzen und was bei deren Realisierung zu beachten ist. Erste Ideen zu Projekten, wie z.B. zu Umwelt- und Klimaschutz oder zur sozialen Gerechtigkeit, werden gesammelt und ausgearbeitet.

LEITUNG: STEFFI KREUZINGER, DAV-BUNDESLEHRTEAM FAMILIENBERGSTEIGEN MIT SCHWERPUNKT UMWELTBILDUNG UND ÖKOPROJEKT MOBILSPIEL E.V. MÜNCHEN; UND JULIA MRAZEK, PROJEKT „BERGSPORT MIT ZUKUNFT“ BEIM DAV

**2. Achtsamkeit und Lebensfreude**

Die Achtsamkeitspraxis kann uns in allen Lebenslagen – in der Familie und im Beruf, in der Schule und in der Freizeit – unterstützen, die Dinge so zu sehen wie sie sind: ohne zu urteilen, ohne etwas anzustreben oder zu erzwingen und voller Vertrauen, Geduld und Dankbarkeit den jetzigen Moment wahrzunehmen und zu leben. Dadurch können Kompetenzen entwickelt werden, die helfen, Stress, Ängste, Unsicherheiten abzubauen und mit Präsenz und Lebensfreude den Alltag zu gestalten.

In diesem Workshop werden wir uns darüber austauschen, was Achtsamkeit sein kann, wie wir diese Haltung in der Familie entfalten und damit unsere Kinder in ihrer Entwicklung unterstützen können. Mit einfachen Übungen werden wir ausprobieren, welche Möglichkeiten es gibt, diese Praxis im Alltag anzuwenden.

Max. 20 Teilnehmer

LEITUNG: FRANK-UWE REINHARDT  
MBSR-LEHRER I.A., ACHTSAMKEITSTRAINER UND SPORT-MENTAL-COACH

**3. Verantwortung ermöglichen - ein Schwerpunkt der österreichischen Alpenvereinsjugend**

Was brauchen Kinder und Jugendliche um gute Entscheidungen treffen zu können? Wie und wo können sie altersgemäß und biographiebegleitend lernen, was nötig ist um Verantwortung zu übernehmen? Was können wir als Alpenvereinsjugend dazu beitragen?

## Fachtagung Familienbergsteigen 2020

Diese und viele weitere Fragen hat sich die Österreichische Alpenvereinsjugend in den letzten Jahren gestellt. Entstanden sind dabei u.a. „Mut zum Risiko“ Familiencamps, risk´n´fun Angebote für 12-15-jährige, ein Film, und vieles mehr.

In diesem Workshop wollen wir anhand der Erfahrungen gemeinsame Ideen entwickeln, was wichtig ist um Kinder und Jugendliche gut ins Leben zu begleiten.

Max. 16 Teilnehmer

LEITUNG: JÜRGEN EINWANGER

LEITUNG ÖAV-AKADEMIE, BILDUNGSREFERENT ÖAV-JUGEND, LEITUNGSTEAM RISK´N´FUN

### 4. Fair und nachhaltig bekleidet – auch in den Bergen?

Fair und nachhaltig contra Mode und Membrane?

Bildung für Naturschutz und nachhaltige Entwicklung sind zentrale Leitideen der Bildungsarbeit im DAV. In der Realität stehen Bergsport und Nachhaltigkeit schon bei der Bekleidungs- und Ausrüstungsfrage auf dem Prüfstand. Nachhaltiger Bergsport – bleibt das nur eine Idee für Idealisten? Wir zeigen aktuelle Beispiele zur Nachhaltigkeitsdiskussion im Bereich Bekleidung auf, geben dabei Einblick in die DAV-Umweltbildung und erörtern die Umsetzbarkeit in den Sektionen.

LEITUNG: AXEL MALINEK, DAV-BUNDESLEHRTEAM NATUR UND UMWELTSCHUTZ, UND SUSANNE KRAUS, DAV-BUNDESLEHRTEAM FAMILIENBERGSTEIGEN

### 5. Eigentlich wollen wir doch nur gemeinsam Freude haben, aber ... Kommunikation und Konflikte in der Familiengruppe

Was kann ich tun, um eine positive und wertschätzende Atmosphäre in der Gruppe zu schaffen? Wie lassen sich Konflikte konstruktiv lösen? Zu diesen Fragen werden wir im Workshop praktische Übungen machen, ein wenig Theorie erfahren und uns zu den Themen austauschen, die ihr mitbringt.

Min. 6 Teilnehmer, max. 12 Teilnehmer

LEITUNG: EVA SAMBALE

DAV-BUNDESLEHRTEAM FAMILIENBERGSTEIGEN

### 6. Nachhaltigkeit und abenteuerliches Naturerleben: Geht das beim Familienbergsteigen unter einen Hut?

Wie können Familiengruppen ihre Aktivitäten so planen, gestalten und umsetzen, dass die Umwelt geschützt wird und sie einen Beitrag zur Nachhaltigkeit leisten können? Wie sollten wir künftig reisen, wie uns in der Natur bewegen, was unseren Kindern mitgeben auf ihrem Weg ins Erwachsenwerden? Das sind die Fragen, die in diesem Workshop diskutiert werden und für die wir gemeinsam Antworten und Lösungen suchen.

LEITUNG: LUDWIG BERTLE

DAV-BUNDESLEHRTEAM FAMILIENBERGSTEIGEN UND STAATLICH GEPRÜFTER BERGFÜHRER

## **7. Gemeinwohl-Ökonomie - ein wertebasiertes Wirtschaftssystem**

Die Gemeinwohl-Ökonomie (GWÖ) betrachtet den Beitrag von Unternehmen, Organisationen sowie Städten und Gemeinden zum Gemeinwohl. Erfolg wird dabei nicht nur in finanziellen Kennwerten gemessen, sondern es wird die Berücksichtigung zentraler Werte unserer Gesellschaft beim Handeln von Unternehmen, Organisationen und Kommunen festgestellt. Zu diesen Werten gehören Menschenwürde, Solidarität und Gerechtigkeit, Ökologische Nachhaltigkeit sowie Transparenz und Mitentscheidung. „Messbar“ wird die Beachtung dieser Werte mit Hilfe der Gemeinwohl-Bilanz. Diese wird durch unabhängige GWÖ-Berater geprüft und bestätigt.

In diesem Workshop bekommen Sie einen ersten Einblick in die GWÖ. Anhand von einigen Beispielen aus der Praxis und eigenen Aktivitäten wird dieser vertieft.

LEITUNG:

SABINE STRACK, DIPL. FORSTWIRTIN; WIRTSCHAFTSFÖRDERUNG, ÖFFENTLICHKEITSARBEIT  
GEMEINDE GRÄFELFING

## **8. Raus in die Natur von Anfang an:**

### **Mit Windel & Karabiner, Kraxe und Kinderwagen**

Kleinkinder wollen draußen sein, im Wald oder am Bach spielen. Die Eltern streben den Gipfel an. Hier klaffen die Ansprüche an den Bergsport auseinander. Brauchen Kinder stundenlanges Sitzen in der Kraxe um den „Gipfel“ zu erreichen? Oder reicht ihnen nicht der Bach und der Wald zum eigenständigen Naturerforschen und -erleben? Der Workshop zeigt auf, welche Chancen die nachhaltige Outdoor-Familienbildung im DAV jungen Eltern und Familien bietet. Konkrete Praxisbeispiele und Tipps zum Draußensein mit Kleinkindern runden den Workshop ab.

LEITUNG: ANDREA ASCHERL-WISGICKL UND CHRISTIANE WERCHAU, BEIDE DAV BUNDESLEHRTEAM  
FAMILIENBERGSTEIGEN

## **9. Umgang mit Risiko**

Wenn wir von Risiko oder vom Restrisiko einer Bergtour sprechen, dann sind wir oft der Meinung, dass wir zumindest annäherungsweise wissen, was denn eigentlich die Gefahren sind. Mit einer Risikobewertung stellen wir aber eigentlich nur eine Abwägung zwischen Gefahr und Nutzen einer Tour dar. Was aber haben wir für einen Nutzen einer Bergtour? Und ist dieser denn auch so ermessbar wie es evtl. ein Schneebrett ist? Die Abwägung von Gefahr und Nutzen ist so individuell, dass sich ein Blick hinter die Kulissen einer vermeintlich objektiven Risikobeurteilung auf jeden Fall lohnt.

LEITUNG: RALF TRINKWALDER, BUNDESLEHRTEAM FAMILIENBERGSTEIGEN