

LEBENS LAUF



Frieda Heidenberger Hofer

Arbeit und Ausbildungen

1976 – 1981	Volksschule
1981 – 1984	Mittelschule
1984 – 1987	Handelsschule
1988 – 1990	Berufsschule für technische Zeichner – Ausbildung im Geometerbüro Baumann (heute Architekt) in Brixen
1989-2016	Tanzleiterausbildung für den Bereich Volkstanz und Kindertanz 14 Jahre Tanzleiterin der Volkstanzgruppe Vahrn Tanzleitung bei zahlreichen Offenen Tanzen, Tanzkursen, Lehrgängen, Kindertanz an Grundschulen
1990 – 2002	Angestellt im Ingenieurbüro Dr. Ing. Roman Bodner (später Ingenieurbüro HBPM) (Bereich Wasserbau, Umweltschutz, Gewerbebau) als technische Sachbearbeiterin und Sekretärin
2004-2016	mehrere Fortbildungen (Stressbewältigung, Heilkräuter, Naturheilkunde für die ganze Familie, Mobbing/Bullying im Schulalltag, Meditation, Entspannung, Kontemplation, Fußreflexzonenmassage, Klangschalenmassage, Konfliktmanagement, getanzte Lebensordnung Mitmachtänze, Achtsamkeit, usw.)
2006	Ausbildung zur Kneipp-Gesundheitstrainerin

2006 – 2007	Weiterbildung „Begleitung und Beratung von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen in der Gesundheitsförderung“ organisiert von der Autonomen Provinz Bozen-Südtirol – Deutsches Schulamt
2008	Ausbildung zur lizenzierten META-Medizin®-Beraterin
2009	Seminare für Konflikt und Traumalösung
2010	Lehrgang in Wirbelsäulenmassage nach Dorn und Breuss
2011-2012	Ausbildung zur Entspannungstrainerin
2012	Lehrgang Entspannungspädagogik für Kinder
2012/2013	Teilzeitauftrag an der Landesberufsschule Emma Hellenstainer in Brixen im Fach Religion
2013-2014	Basisausbildung in Gewaltfreier Kommunikation (GFK) nach Marshall Rosenberg
2015 und 2016	Assistenz bei den Basisausbildungen in Gewaltfreier Kommunikation
2016 Febr-April	8-tägiger Aufbaulehrgang der Gewaltfreien Kommunikation
Febr 2016	5 tages Seminar: Gesundheit aus eigener Kraft

Derzeitige Tätigkeit:

Seit 01.01.2015 freiberufliche Tätigkeit: ganzheitliche Gesundheits- und Persönlichkeitsförderung und Referentin für Kneippkurse und -Seminare, Entspannungskurse und Seminare, sowie Einführungsseminare in Gewaltfreier Kommunikation

Referenzen

- zahlreiche Einführungskurse für Schulklassen und Lehrerfortbildungen in die Kneippgesundheitslehre im Bildungshaus Kloster Neustift und in verschiedenen Schulen des Landes sowie für die Kinderwelt
- Seminare zum Thema Lebensordnung für Lehrerfortbildungen
- Vorträge über Kneipp in verschiedenen Orten
- Entspannungskurse für Erwachsene
- Mehrere Entspannungs- und Achtsamkeitsfortbildungen für Lehrer im Schulsprengel Brixen
- Einführung in Stille, Achtsamkeit und Entspannung für alle Klassen des Schulsprengels Vintl
- Projektbegleitung Grundschule Vahm zum Thema: ich Sorge gut für mich und andere
- Einführungskurse in Gewaltfreier Kommunikation
- Leitung einer Übungsgruppe in Gewaltfreier Kommunikation in Vahm
- Teilnehmerin einer Übungsgruppe in Gewaltfreier Kommunikation in Brixen