

Lebenslauf

Persönliche Daten:

Vorname, Name	Michaela Zechner, BSc
Adresse:	
Straße:	Sterneckstraßen10
PLZ/ Wohnort	A - 9020 Klagenfurt am Wörthersee
Kontakt	+43 676/61 69 456 gesundheit@michaela-zechner.at www.michaela-zechner.at
Geburtsdatum	07. Jänner 1988
Geburtsort	Klagenfurt
Staatsbürgerschaft	Österreich

Ausbildung:

1994 - 1998	Besuch der Volksschule St. Ursula Ursulinengasse 1 in 9020 Klagenfurt am Wörthersee
1998 - 2002	Besuch des Sportrealgymnasiums Lerchenfeld Lerchenfeldstraße 22 in 9020 Klagenfurt am Wörthersee
2002 - 2004	Besuch des Europagymnasiums Völkermarkter Ring 27 in 9020 Klagenfurt am Wörthersee
2004 - 2009	Besuch der Bundes-Bildungsanstalt für Kindergartenpädagogik Hubertusstraße 1 9020 Klagenfurt am Wörthersee
2010 – 2013	FH Joanneum Graz, Studiengang Physiotherapie
Seit 2014	laufend Fortbildungen

Berufliche Tätigkeiten:

Semesterferien	
2003-2004	Betreuung von Schikursen als Helfer und Busbegleitung in der Schischule Erik Schinegger, St. Urban
Sommerferien	
2003	Begleitperson und Orientierungslauftrainerin bei einem Ferienlager des Alpenvereins in der Fragant (1 Woche)

2004 - 2007	In der Pflege im Pflegeheim Ebenthal, Schwarz 15 (je 2 Monate)
2004 – 2009	Praktika im Zuge meiner Ausbildung zur Kindergarten- und Hortpädagogin in verschiedenen Kindergärten und Horten
2009-2013	26 Wochen Praktikum im Zuge der Ausbildung zur Physiotherapeutin
2013 – 2015	Angestellte Physiotherapeutin im Humanomedzentrum Althofen
2016 – 2017	Selbstständige Physiotherapeutin in der Praxis Xundheit in Steyr
2017 -	Vortragstätigkeit beim Novartis Patient.Partner Programm: COPD & Asthma
2018 -	Selbstständige Physiotherapeutin in Klagenfurt Funktionärin von Physio Austria Kärnten Seit Oktober 2018 im Vorstand des fachlichen Netzwerkes Gynäkologie-Urologie-Proktologie des Bundesverbandes Physio Austria

Kurse und Zusatzausbildungen:

2014	K-Taping Nordic Walking Instructor Schulterrehabilitation Atemphysiotherapie – Techniken und Maßnahmen zur Sekretförderung Atemtherapie Teil 1 Atemtherapie Teil 2 Einführung in die Lösungstherapie Beckenbodenfunktion und -dysfunktion, Dysbalance bei Frau und Mann nach dem Heller Konzept
2015	CranioSacralTherapie 1 nach Upledger Innere Medizin – (K)ein Spaziergang Schwindel und Kopfschmerz Tuberkulose Interdisziplinäre pneumologische Rehabilitation Wochenbett und Rückbildung im Früh- und Spätwochenbett nach dem Heller-Konzept Geburtsvorbereitung Methode Menne-Heller Teil 1 & 2 Männliche Harninkontinenz
2016	CranioSacralTherapie2 nach Upledger Lokale Gelenkstabilität – LWS, ISG, HWS und Schulterblatt Atmung - Stiefkind in der muskuloskelettalen Physiotherapie Sturzprophylaxe Schwindel verstehen – untersuchen – gezielt behandeln Zwerchfell Beckenboden: die symbiotische Einheit der beiden Diaphragmen
2017	Analer Verschlussmechanismus Funktionelles Assessment und Rehabilitation des Beckenbodens Beckenbodenpalpation Lehrgang Beckenboden Basic – Modul 1 Frau Basis

- Lehrgang Beckenboden Basic – Modul 2 Vaginale Palpation 1
 Beckenboden der Frau – Assessment und Rehabilitation „Palpationskurs“
 Vaginale Palpation 2
 Lehrgang Beckenboden Special – Beckenboden und lokale Stabilität
 Lehrgang Beckenboden Basic – Modul 3 Mann Basis
 Sexuelle Gesundheit
 Lehrgang Beckenboden Special – Viszeral-Fasciale Behandlungstechniken
 Teil 1&2
 Lehrgang Beckenboden Special – Instrumentengestützte
 Beckenbodentherapie
 Workshop Physiotherapie im Wochenbett
- 2018
 Viszerale Therapie Läsionskette Thorax – BWS/HWS
 Dialog I
 Lehrgang Beckenboden Basic - Kind
 Lehrgang Beckenboden spezial – Beckenboden und Sexualität
 Lehrgang Beckenboden spezial – Vaginale Palpation Therapie
 Lehrgang Beckenboden spezial – Mann Special
 Workshop im Zuge des MKÖ Kongresses: „Sexualität im Alter“
 Workshop Qi Gong in der Atemtherapie
 Workshop Ganzkörpermuskelvibrationstraining
 Womans Health – Frauenweisheit
 CranioSacral Therapie III nach Upledger
 Klinische Anwendung I in der CST
 Qi Gong – Effizienter Energieeinsatz für Therapeuten
- 2019
 Cranio im Wasser
 Intensivprogramm CST
 Anatomie am Präparat Schwerpunkt Becken
 Viszerale Therapie Läsionskette Urogenitaltrakt – Hüfte/Wirbelsäule
 Viszerale Therapie – Kinderwunsch, Schwangerschaft, Geburt
 Die Macht des gezielten Atems
 CranioSacral Therapie IV nach Upledger
 Multitasker Beckenboden – Teil eines dynamischen Druck- und
 Bewegungssystems
- 2020
 Viszerale Therapie – Läsionskette Verdauungstrakt – Wirbelsäule
 Neurogene Blasenstörungen
 Dialog II Upledger
 Hormonsystem
 Organe Lesen
 Viszerale Therapie – Anatomie intraperitoneal & Thorax
 Die Bedeutung von D3 in Bezug auf COVID 19
 Telerehabilitation
- 2021
 Motorische Kontrolle des Beckenbodens
 Prostata – Lust und Frust
 Bindegewebe in der Therapie
 Viszerale Therapie – Anatomie retroperitoneal, Thorax & Hals
 Viszerale Therapie – Aufbaukurs Abdomen
 Organphysiologie – Die Reise durch den Darm
 Kopfschmerz
 Immunsystem
 Viszerale Therapie - Tinnitus, Schwindel, Kiefergelenksprobleme,
 Zahnsperre
 K-Taping Gynäkologie
 WELPP Konzept Beckenboden und vaginale Techniken

- Let's talk about...Sexualität bei MS
 IntensivProgramm CST
 2022 Kursassistentz WELPP in Barcelona und Wien
 300-stündiges Grundlagenstudium zur Meisterpraktikerin der
 Energiemedizin und Gesundheitscoach
 2023 Angewandte Dokumentation
 PatientInnen Gesprächsbrücken
 Bewegung als Medikament
 Die Psychologie des Bindegewebes

Kongresse, Tagungen, Fachvorträge:

- 2015 25.Jahrestagung der MKÖ (Medizinische Kontinenzgesellschaft Ö)
 2016 4. Kongress Ganzheitliche Schmerztherapie Wien
 40.Jahrestagung der ÖGP
 Frühjahrstreffen des FNGUP (fachliches Netzwerk Gyn-Uro-Prokto)
 2. Fachtagung Kontinenz & Katheterisierung
 26. Jahrestagung der MKÖ
 2017 7. D-A-CH Kongress für pneumologische Rehabilitation
 ImPuls 2017 – Upledger Verbandstreffen
 41. Jahrestagung der ÖGP
 Frühjahrstagung des FNGUP
 Jahrestagung des FNGUP
 27. Jahrestagung der MKÖ
 2018 6. Kontinenz Fachmeeting Kärnten
 Frühjahrstagung FNGUP
 Vom Weh zum Wohl – Schmerz als Thema in der Physiotherapie
 7. Kontinenz Fachmeeting Kärnten
 43rd Annual Meeting IUGA (international urogynecological association)
 ImPuls 2018 – Upledger Verbandstreffen „Sexualität: Körper &
 Achtsamkeit)
 Jahrestagung des FNGUP
 28. Jahrestagung der MKÖ
 Vulva – Schmerztag
 8. D-A-CH Reha - Kongress
 2019 8.Kontinenzfachmeeting
 PhysioTalk - Herzinsuffizienz
 Frühjahrstagung FNGUP
 Jahrestagung FNGUP
 29.MKÖ- Jahrestagung
 PhysioTalk – Atmungsorgan Nase
 2020 Die Nacht der Naturheilkunde
 PhysioTalk – Schwindel – Was steckt dahinter?
 PhysioTalk – Schulterworkshop
 2021 PhysioTalk – Anatomie des Schultergelenks
 PhysioTalk – Schulterchluss Wissenschaft - Praxis
 30./31. Jahrestagung der MKÖ – Vortragende
 Verbandstreffen Symposium 2021 „Gehirn und Bewusstsein“
 FunktionärInnen-Schulung – „Lobbying – Do's and Dont's“
 FunktionärInnen-Schulung – „Von der Idee zum Budget“
 Landesverbandsversammlung Kärnten 2021
 PhysioTalk – Die Last auf den Schultern tragen

- 2022 11. MKÖ-Kärnten Fachmeeting Online – Rectusdiastase
Herbsttagung FNGUP – „Stimme meets Beckenboden“
- 2023 Organisation und Moderation 12. MKÖ-Kärnten Fachmeeting –
Interdisziplinäres Networking im Beckenbodenzentrum und Beckenboden
in der Schwangerschaft und in der Geburt aus der Sicht der Hebamme

Vortragstätigkeiten

2016 – 2022: Inhalationsschulung und Therapie für COPD u Asthma, vor Ort u virtuell,
für PatientInnen und für Fachpersonal, organisiert von Novartis

Veranstaltungsorganisation, Moderation und Vortrag: „Schmerzen im Becken- und
Intimbereich“ am 05.10.2019

MKÖ-Video Schwangerschaft und Geburt in der Weltkontinenzwoche 2020

10. MKÖ -Fachmeeting Kärnten am 30.01.2020 „Spielerische Hilfsmittel in der
Beckenbodentherapie“

30./31. MKÖ – Jahrestagung am 16.10.2021 „Spielerische Hilfsmittel in der
Beckenbodentherapie“

Physio-Talk am 23.06.2022 „Endometriose – Was tun, wenn „Frau sein“ schmerzt?“

32. MKÖ-Jahrestagung am 14.10.2022 „Wer rastet, der rostet. Physiotherapie von den
Wechseljahren bis zur Geriatrie“

Veröffentlichte Artikel

Juni 2019 Inform: „Geriatrisches Syndrom Harninkontinenz“

Juni 2019 Bewegt Magazin, Für Frauen und Golden Agers: „Physiotherapie für den
Beckenboden – Lebensqualität aus der Körpermitte“

2020 Standard Gesundheitsbeilage: „Harninkontinenz bei jungen Athletinnen – sprechen wir
darüber“

Sep/2021 Humanomedmagazin und Bewegt Magazin: „Tabuthema Beckenschmerz – Woher
kommt er?“

2022 Bewegt Magazin: „Vorsicht Glatteis – Das kleine Steißbein und seine großen Tücken“

2023 Bewegt Magazin: „Herausforderung Organsenkung in den Wechseljahren“