

Informationen zum Seminar:

Die Bewegungswoche am See - Pilates, Yoga und Nordic Walking für AnfängerInnen

In Zeiten des demographischen Wandels wird es immer wichtiger durch Selfmanagement die eigene Gesundheit wertzuschätzen und sie lange zu erhalten. Dieses Seminar soll vor allem für Bewegung in der Natur (bei Wind und Wetter) begeistern. Sie erlangen gesundheitssportliche Kompetenzen, die Sie ohne viel Zeit und Materialaufwand in Ihren Alltag integrieren können. Sie erlernen die Techniken von Pilates und Nordic Walking. Sie erleben, wie Sie durch Pilates Ihre Muskulatur (insbesondere die Bauch und Rücken stabilisierende Muskulatur) aufbauen und kräftigen können. Sie erreichen nicht nur ein gutes Körpergefühl, sondern auch eine verbesserte Haltung und weniger Rückenschmerzen. Mit Nordic Walking erlernen Sie ein gesundes Herz-Kreislauftraining, das zugleich Ihre Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit und Koordination steigert. Risikofaktoren für chronisch degenerative Erkrankungen werden gemindert. Es macht Spaß, sich in der Natur zu bewegen: Das stärkt das Immunsystem und beugt nachgewiesenermaßen depressiven Erkrankungen und Burnout vor. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass körperliche Bewegung auch die geistige Leistungsfähigkeit steigert.

Mit etwas Disziplin, Wahrnehmung und Wahrung der eigenen Grenzen, mit dem Erlernen von Meditationstechniken bzw. Achtsamkeitsübungen, dem ausgewogenen Wechsel von Kräftigungs- und Entspannungsübungen und moderatem Ausdauertraining in der Natur können Sie durch dieses Seminar Ihre Work-Life-Balance stärken. Gemeinsam werden wir einen individuellen Wochenplan für Sie erstellen - nach den Leitsätzen der Integrativen Therapie und Persönlichkeitsentwicklung: "Mache dich selbst zum Projekt!"

**Termin: 02.05. - 06.05.2022
26.09. - 30.09.2022**

Leitung: Anette Mertens, Krankenschwester, Bewegungs- und Lauftherapeutin, Nordic Walking-Trainerin, Yoga- und Pilateslehrerin

Was sollten Sie mitbringen?

Gutes, festes Schuhwerk, wetterangepasste Kleidung, kleine Getränkeflasche, je nach Jahreszeit Mücken- und Zeckenschutz.

Wenn vorhanden, können Sie gerne Ihre eigenen Nordic-Walking Stöcke mitbringen oder gegen eine Leihgebühr von 10,- € für die Woche, bei Frau Mertens ausleihen.

Zu den Nordic-Walking Strecken:

Die Strecken variieren zwischen ca. 4 und 12 Kilometern.

Sie finden sowohl auf Teer- als auch auf Wanderwegen statt.

Wir beginnen in der Regel die Touren vom Tagungshaus.

Falls genügend Fahrzeuge vorhanden sind, werden gegebenenfalls nach Rücksprache mit der Gruppe auch andere Routen rund um den Beversee gewählt.

Zeiten:**Montag:**

- 15:30 – 17:00 Uhr Eröffnung und Begrüßung der SeminarteilnehmerInnen,
TeilnehmerInnenvorstellung
- 17:00 - 18:30 Uhr Einführung in die Seminarthematik, Ablauf der Woche,
persönliche Kompetenz
- 20:00 - 21:30 Uhr Theoretische Erläuterungen zu Pilates und Nordic Walking
Einführung in Entspannungstechniken aus dem Hatha Yoga

Dienstag:

- 09:00 - 09:30 Uhr Morgenmeditation am See, die acht Brokatübungen aus dem
Qi-Gong
- 09:30 - 10:30 Uhr Einführung in die Nordic Walkingtechnik, praktische Übungen
- 11:00 - 12:30 Uhr Einführung in Pilates, praktische Übungen
- 14:30 - 17:00 Uhr Klärung offener Fragen
- 20:00 - 21:30 Uhr Yoga Basic

Mittwoch:

- 09:00 - 09:30 Uhr Morgenmeditation am See
- 09:30 - 10:30 Uhr Nordic Walking Praxis
- 11:00 - 12:30 Uhr Pilates Praxis
- 14:30 - 18:30 Uhr Nordic Walking am Beversee
- 20:00 - 21:30 Uhr Tiefenentspannung

Donnerstag:

- 09:00 - 09:30 Uhr Morgenmeditation am See
- 09:30 - 10:30 Uhr Reflexion des Vortages, Entwicklung individueller Modelle,
Bewegung in den Alltag zu integrieren
- 11:00 - 12:30 Uhr Pilates Praxis
- 14:30 - 16:30 Uhr Nordic Walking Praxis
- 20:00 - 21:30 Uhr Yoga Basic

Freitag:

- 09:00 - 09:30 Uhr Morgenmeditation am See
- 09:30 - 10:30 Uhr Das persönliche Gesundheitsmanagement in Beruf und Alltag
- 11:00 - 12:30 Uhr Zusammenfassung des Seminars und Abschlussbesprechung

Unterrichtsstunden: 37

Zum Stundenplan:

Programmänderungen vorbehalten.

Die pädagogische Freiheit für evtl. notwendige Verschiebungen bleibt unberührt, da sich Lerninhalte in individuellen Lernprozessen und Gruppendynamiken entfalten.

An unserem Institut unterrichten wir grundsätzlich mit einer hohen Theorie- und Praxisverschränkung. (Theorie 60 %, Praxis 40 %). Daher schließen sich an die theoretischen Vermittlungen grundsätzlich praktische Übungen an, um das Gelernte auch später in die Praxis umzusetzen.

Zielgruppe: Unser Bildungsurlaubsangebot richtet sich zunächst berufsgruppenunspezifisch an alle interessierten Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer.

Im Besonderen richtet sich diese Veranstaltung an folgende Zielgruppen:

- Arbeitnehmer/innen, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen.
- Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen.

Veröffentlichungen: Internet: www.eag-fpi.com und www.bildungsurlaub.de,
Jahresprogramm EAG (gedruckte Broschüre)