

Endlich schmerzfrei! Gesunder Lebensstil und Fitness

„Sie sitzen viel, haben eine ungute Körperhaltung oder mit ein paar überflüssigen Pfunden zu kämpfen?“

Schmerzfrei werden nach Liebscher & Bracht: Durch sanfte Bewegung und Faszien-Training unterstützt durch natürliche Ernährungsform und ein gesundes Mindset. All das lernen Sie in diesem Bildungsurlaub kennen. Zudem viele Strategien, wie Sie Ihr neu erlerntes Verhalten in den Arbeitsalltag integrieren können, um gesund zu bleiben!

Leider handeln wir oft erst dann, wenn es schon wehtut. Schmerzen sind ein wichtiges Signal – denn unser Körper lügt nicht. Er will uns mit jedem Schmerz etwas sagen: Es ist Zeit für eine Veränderung der oftmals einseitigen Gewohnheiten. Wo aber beginnen? Viele tun sich schwer, wieder auf einen gesunden und bewegten Weg zu kommen. Diese Woche kann Ihr Gesundheitsverhalten nachhaltig verändern.

Unser Körper ist ein wunderbares System, das uns fortwährend Informationen darüber gibt, was es braucht. Wir haben jedoch verlernt hinzuhorchen und uns Zeit für uns selbst zu nehmen. Der Kernpunkt eines gesunden Lebensstils ist daher, wieder bei sich selbst und einem guten Körpergefühl anzukommen. Wir üben auf vielfältige Weise, in der Natur outdoor oder indoor - und immer mit viel Freude an der Bewegung.

Der Kurs soll dabei helfen einen gesunden Lifestyle einzuschlagen und mit vielen Mythen, die uns die Werbung suggeriert, aufzuräumen!

Wenn Sie 3 dieser Ziele ansprechen, dann sind Sie in dieser Woche genau richtig:

- mobil und beweglich werden
- endlich wieder schmerzfrei
- richtig durchatmen in der Natur
- Idealgewicht erreichen und halten
- neue Lebensfreude entfalten
- den Körper wieder spüren
- die eigene Kraft erleben



Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung

Bitte bringen Sie zu dem Seminar ausreichend angemessene Outdoor- und Indoor-SPORT Bekleidung mit. Dazu gehören auch Sneaker für die Indoor-Einheiten, ein Handtuch, eine Faszienrolle /Ball sowie feste Wanderschuhe. Yogamatten sind im Haus vorrätig.

Termin: 13.03. – 17.03.2023
11.09. – 15.09.2023

Leitung: Manuel Fuchs Dipl. Fitnessökonom

Ausgebildeter Schmerztherapeut nach Liebscher & Bracht

Fachkraft für psychosoziale Gesundheit Stress & Burnout IHK

Dozent an der IST Hochschule für Management und am IST Studieninstitut im Bereich Fitness, Personal Training, Rückentraining, Medizinisches Fitnesstraining, Diagnostik und Ernährung

Weiterbildung zum Coach (systemisches Coaching, Naturcoaching, Achtsamkeits- und Genusstraining, ZRM uvm.)

Profile Dynamics® Berater (Karriere-Entwicklung, Potentialentfaltung, Teamtraining, Führungskräfte-ttraining)

Programm: „Du sitzt viel, hast eine schlechte Körperhaltung oder mit Übergewicht zu kämpfen?“

Tag / Zeit	Thema	UE
Montag		
15.30 - 18.30	<ul style="list-style-type: none"> Begrüßung, Organisation, richtiges Sitzen 😊 Kennenlernen, Basis schaffen, Erwartungen individuell, offene Fragen Bewegung und Ernährung Aktive Übungen Erste kurze Session Faszien 	
19.30 - 21.00	<ul style="list-style-type: none"> Mobilisation, Kräftigung mit dem eigenen Körpergewicht Dehnen und Entspannung -Transfer in den berufl. Alltag- 	
Dienstag		
09.00 - 09.15	<ul style="list-style-type: none"> Energizer „Warm up“ im Sitzen Faszien Training / Muskellängenwachstum Koordinationstraining 	
09.15 - 11.00		
11.15 - 12.30		
14.30 - 17.30	<ul style="list-style-type: none"> Gesunde Ernährung, Einführung Stretching und Verbesserung der Beweglichkeit nach Liebscher & Bracht Transfer in den beruflichen Alltag 	
17.30 - 18.30		
20.00 - 21.00	<ul style="list-style-type: none"> Rückenschule 	
Mittwoch		
09.00 - 09.15	<ul style="list-style-type: none"> Energizer Wanderung: die Kraft der Natur spüren 	
09.30 - 12.30		
14.30 - 18.00	<ul style="list-style-type: none"> Genusstraining Ernährung, offene Fragen Stretching und Verbesserung der Beweglichkeit nach unterschiedlichen Methoden Transfer in den beruflichen Alltag 	
19.00 - 20.00		

Donnerstag		
09.00 - 09.30	• Energizer	
09.30 - 12.30	• Wetterlage: Indoor/ Outdoor Training nach Liebscher & Bracht oder	
14.30 - 15.30	• Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht.	
16.00 - 17.00	• Ausdauertraining	
20.00 - 21.30	• Individuelle Auswertung • Wo brauche ich noch Unterstützung? • Transfer in den beruflichen Alltag	
Freitag		
09.00 - 10.00	• Abschlusstraining	
10.00 - 13.00	• Abschlußrunde	
		40

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