

„Endlich schmerzfrei“ nach der Liebscher & Bracht Methode! Gesunder Lebensstil als Ressource für den Berufsalltag in Feldberg-Falkau

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Arbeitnehmer*innen, die aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen kommen und anderen Berufsgruppen, die die Seminarinhalte für ihre berufliche Tätigkeit benötigen und oder die Inhalte im beruflichen Kontext weitergeben möchten, sowie für alle, die neue Kreativität und damit mehr Bewegung im Sinne von Stressprävention in den beruflichen Alltag bringen möchten.

„Sie sitzen viel, haben eine ungute Körperhaltung?

Schmerzfrei werden nach Liebscher & Bracht: Durch sanfte Bewegung und Faszien-Training unterstützt durch natürliche Ernährungsform und ein gesundes Mindset.

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie Strategien, wie Sie Ihr neu erlerntes Verhalten in den Arbeitsalltag integrieren können, um gesund zu bleiben!

Diese Veranstaltung ersetzt weder den Besuch bei einem Arzt noch ein Reha-Programm oder Freizeit-Fitnessstraining.

Bitte bringen Sie zu dem Seminar ausreichend angemessene Outdoor- und Indoor-SPORT Bekleidung mit. Sneaker für die Indoor-Einheiten, Handtuch sowie feste Wanderschuhe.

Dringend mitzubringen sind Faszienrolle/Ball. Yogamatten sind im Haus vorrätig.

**Termin: 29.04. – 03.05.2024
14.10. – 18.10.2024**

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 Fitnessstraining, Diagnostik und Ernährung
- Weiterbildung zum Coach (systemisches Coaching, Naturcoaching, Achtsamkeits- und Genusstraining, ZRM uvm.)
- Profile Dynamics® Berater (Karriere-Entwicklung, Potentialentfaltung, Teamtraining, Führungskräfte-Training)

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

Tag / Zeit	Thema	UE
Montag		
09:00 – 12:00	<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 	4
15:00 – 18:00	<ul style="list-style-type: none"> • Mobilisation, Kräftigung mit dem eigenen Körpergewicht • Dehnen und Entspannung • Transfer in den beruflichen Alltag 	4
Dienstag		
09:00 – 12:00	<ul style="list-style-type: none"> • Energizer Warm up im Sitzen • Faszien Training / Muskellängenwachstum • Koordinationstraining und Spiele 	4
15:00 – 18:00	<ul style="list-style-type: none"> • Gesunde Ernährung was ist richtig und falsch? • Stretching und Verbesserung der Beweglichkeit nach Liebscher & Bracht • Transfer in den beruflichen Alltag 	4
20.00 - 21.30	<ul style="list-style-type: none"> • Rückenschule/ Entspannung 	2
Mittwoch		
09:00 – 12:00	<ul style="list-style-type: none"> • Energizer • Wanderung / die Kraft der Natur spüren / Achtsamkeit 	4
15:00 – 18:00	<ul style="list-style-type: none"> • Genusstraining • Freie Übungen • Ernährung offene Fragen 	4
20.00 - 21.30	<ul style="list-style-type: none"> • Stretching und Verbesserung der Beweglichkeit nach unterschiedlichen Methoden • Transfer in den beruflichen Alltag 	2

Donnerstag		
09:00 – 12:00	<ul style="list-style-type: none"> • Energizer • Indoor/ Outdoor Training nach Liebscher & Bracht 	4
15:00 – 18:00	<ul style="list-style-type: none"> • Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht. • Ausdauertraining 	4
20.00 - 21.30	<ul style="list-style-type: none"> • Welche Impulse für einen gesunden Lebensstil habe ich bisher bekommen, wie integriere ich diese in Alltag? • Wo brauche ich noch Unterstützung? 	2
Freitag		
09:00 – 11:00	<ul style="list-style-type: none"> • Gemeinsames Training 	2
11:00 – 12:00	<ul style="list-style-type: none"> • offene Fragen • Feedback • Transfer in den beruflichen Alltag 	1
		41

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