

Endlich schmerzfrei nach der Liebscher & Bracht Methode! Gesunder Lebensstil als Ressource für den Berufsalltag

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 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.

Die naturnahe Lage der Akademie mit ihrem Seegrundstück bildet den idealen Rahmen für dieses Seminar.

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. Dazu gehören auch Sneaker für die Indoor-Einheiten, ein Handtuch, eine Faszienrolle /Ball sowie feste Wanderschuhe. Yogamatten sind im Haus vorrätig.

Termin: 09.09. – 13.09.2024

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, Führungskräftestraining)

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, 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 	
09.15 - 11.00	<ul style="list-style-type: none"> • Faszien Training / Muskellängenwachstum 	
11.15 - 12.30	<ul style="list-style-type: none"> • Koordinationstraining 	
14.30 - 17.30	<ul style="list-style-type: none"> • Gesunde Ernährung, Einführung 	
17.30 - 18.30	<ul style="list-style-type: none"> • Stretching und Verbesserung der Beweglichkeit nach Liebscher & Bracht • Transfer in den beruflichen Alltag 	
20.00 - 21.00	<ul style="list-style-type: none"> • Rückenschule 	
Mittwoch		
09.00 - 09.15	<ul style="list-style-type: none"> • Energizer 	
09.30 - 12.30	<ul style="list-style-type: none"> • Wanderung: die Kraft der Natur spüren 	
14.30 - 18.00	<ul style="list-style-type: none"> • Genusstraining • Ernährung, offene Fragen • 	
19.00 - 20.00	<ul style="list-style-type: none"> • Stretching und Verbesserung der Beweglichkeit nach unterschiedlichen Methoden • Transfer in den beruflichen Alltag 	

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	• Auswertung, Transfer in den beruflichen Alltag	
		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