



Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung

## **Endlich schmerzfrei nach der Liebscher & Bracht Methode! Gesunder Lebensstil als Ressource für den Berufsalltag am Starnberger See**

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.

Das Kloster Bernried, gelegen direkt am Ufer des Starnberger Sees, mit seinem Klostergarten, bietet hierfür einen idealen Rahmen.

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

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: 18.11. – 22.11.2024**

**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 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
<b>Montag</b>		
09:00 – 12:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>Begrüßung, Organisation, richtiges Sitzen 😊</li> <li>Kennenlernen, Basis schaffen, Erwartungen individuell, offene Fragen Bewegung und Ernährung</li> <li>Aktive Übungen Erste kurze Session Faszien</li> </ul>	4
15:00 – 18:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mobilisation, Kräftigung mit dem eigenen Körpergewicht</li> <li>Dehnen und Entspannung</li> </ul>	4
<b>Dienstag</b>		
09:00 – 12:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>Energizer Warm up im Sitzen</li> <li>Faszien Training / Muskellängenwachstum</li> <li>Koordinationstraining und Spiele</li> </ul>	4
15:00 – 18:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gesunde Ernährung was ist richtig und falsch?</li> <li>Stretching und Verbesserung der Beweglichkeit nach Liebscher &amp; Bracht</li> <li>Transfer in den beruflichen Alltag</li> </ul>	4
20.00 - 21.30	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rückenschule/ Entspannung</li> </ul>	2
<b>Mittwoch</b>		
09:00 – 12:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>Energizer</li> <li>Wanderung / die Kraft der Natur spüren / Achtsamkeit</li> </ul>	4
15:00 – 18:00	<ul style="list-style-type: none"> <li>Genusstraining</li> <li>Freie Übungen</li> <li>Ernährung offene Fragen</li> </ul>	4
20.00 - 21.30	<ul style="list-style-type: none"> <li>Stretching und Verbesserung der Beweglichkeit nach unterschiedlichen Methoden</li> <li>Transfer in den beruflichen Alltag</li> </ul>	2

<b>Donnerstag</b>		
<b>09:00 – 12:00</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Energizer</li> <li>• <b>Wahlmöglichkeit je Wetterlage:</b> Indoor/ Outdoor Training nach Liebscher &amp; Bracht oder Ernährung je nach Bedarf und Wunsch der Teilnehmer</li> </ul>	4
<b>15:00 – 18:00</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Krafttraining mit dem eigenen Körpergewicht.</li> <li>• Ausdauertraining</li> </ul>	4
<b>20.00 - 21.30</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Welche Impulse für einen gesunden Lebensstil habe ich bisher bekommen, wie integriere ich diese in Alltag?</li> <li>• Wo brauche ich noch Unterstützung?</li> <li>• Transfer in den beruflichen Alltag</li> </ul>	2
<b>Freitag</b>		
<b>09:00 – 11:00</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gemeinsames letztes Training miteinander</li> </ul>	2
<b>11:00 – 12:00</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zeit und Raum für offene Fragen</li> <li>• Feedback</li> </ul>	1
		<b>41</b>

### 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](http://www.eag-fpi.com) und [www.bildungsurlaub.de](http://www.bildungsurlaub.de),  
Jahresprogramm EAG