



Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung

## **Wer sich bewegt, kommt auch voran! Mehr Leichtigkeit im Berufsalltag - mit „*Liebscher & Bracht*“ am Beversee**

Häufig führen wir in unserem Arbeitsalltag die immer gleichen Bewegungen aus, ob beim täglichen Autofahren oder sitzend am Schreibtisch. Nach und nach können sich aufgrund dieser einseitigen Bewegungsmuster erst Fehlhaltung, dann Muskelziehen und manchmal auch Schmerzen einschleichen.

In diesem Bildungsurlaub begeben wir uns auf eine Woche mit Bewegung, auch an der frischen Luft. Wir sind unterwegs mal mit - mal ohne Nordic Walking Stöcke - rund um die Bevertalsperre, dessen naturnahe Lage dafür den optimalen Rahmen bietet.

Indoor nutzen wir die Räumlichkeiten der Akademie, um dort mit sanften Yogaübungen beweglicher zu werden.

Zur Praxis gehört ebenso die Theorie, um bestimmte muskuläre Zusammenhänge und entsprechende Körperreaktionen zu kennenzulernen. Dieses Wissen wird Ihnen anhand von Kurzvorträgen und Handouts vermittelt.

Ziel ist das Bewusstwerden der eigenen dysfunktionalen Bewegungsmuster sowie das Erlernen von neuen Techniken zur Spannungsregulation für den beruflichen Alltag.

Wir weisen darauf hin, dass dieser Bildungsurlaub keinen Arztbesuch ersetzt.

### **Mitzubringen sind:**

Leichte bequeme Kleidung, warme Socken, Decke sowie wetterfeste Kleidung, festes Schuhwerk.

Nordic Walking Stöcke können gegen Gebühr (10,-€) ausgeliehen werden.

Ggfls. eigene Faszienrollen, -bälle etc. mitbringen.

Yogamatten sind im Haus vorrätig.

**Termine: 04.03. – 08.03.2024  
10.06. – 14.06.2024  
15.07. – 19.07.2024**

**Leitung:** Romina Schreiber, Zertifizierte Liebscher & Bracht Therapeutin  
Ausgebildete Nordic Walking Trainerin (DSB), Ausgebildete Yoga-Trainerin (DSB)

**Programm:**

Tag / Zeit	Thema	UE
<b>Montag</b>		
15.30 - 18.30	<ul style="list-style-type: none"> <li>Begrüßung, Vorstellung Organisation</li> <li>Individuelle Engpassaufnahme, Erwartungen, Aktive Übungen</li> </ul>	4
19.30 - 21.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>Yogaübung, Ausklang mit Entspannung</li> <li>Transfer in den beruflichen Alltag</li> </ul>	2
<b>Dienstag</b>		
09.00 - 09.15	<ul style="list-style-type: none"> <li>Instruktion Nordic Walking</li> <li>Erste Übungen</li> </ul>	4
09.15 - 11.00		
11.00 - 12.00		
14.30 - 17.30	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vortrag L&amp;B,</li> <li>Bewegungstraining nach Liebscher &amp; Bracht allgemein</li> <li>individuelle Kurzübungen L&amp;B für diverse Berufsgruppen</li> <li>Transfer in den beruflichen Alltag</li> </ul>	4
17.45 - 18.30		
20.00 - 21.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>Instruktion Faszien und Rolle</li> </ul>	1,3
<b>Mittwoch</b>		
09.00 - 09.15	<ul style="list-style-type: none"> <li>Warm Up</li> <li>Nordic Walking Einheit</li> </ul>	4
09.15 - 12.00		
14.30 - 17.30	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vortrag Ernährung und Gesundheit,</li> <li>Dehnungsübungen nach L&amp;B,</li> <li>Transfer in den beruflichen Alltag (Ernährung)</li> </ul>	4
19.00 - 20.00		

<b>Donnerstag</b>		
09.00 - 09.30	• Warm Up	4
09.30 - 12.00	• Outdoor Training nach Liebscher & Bracht	
14.30 – 16:45	• Fortsetzung	3
19:30 - 21.00	• Transfer in den beruflichen Alltag	2
<b>Freitag</b>		
09.00 - 10.30	• Yogaübung	2
10.30 - 13.30	• Abschlußrunde Individuelle Auswertung	4
		<b>40,6</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