



Kompakt-Weiterbildung Lauftherapie und Ausdauertherapie im Integrativen Verfahren – Green Running®

Gehen, Nordic-Walking, Walk & Talk, Green Meditation®

Ausdauerfähigkeit führt nicht nur auf körperlicher Ebene zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden, sondern ist als Qualität der menschlichen Existenz eine wichtige Eigenschaft bei der Realisierung von Wünschen, Zielen, von Aufgaben und Beziehungen, kurz: ein Nährboden für die kreative und nachhaltige Gestaltung des eigenen Lebens und Menschseins.

Im Integrativen Ansatz wurden seit den 1970er Jahren Formen „komplexer Lauf- und Ausdauertherapie“, „Naturtherapie“, „Willenstherapie“ forschungsgestützt entwickelt, beständig aktualisiert und als eigenständige Ansätze weiterentwickelt und gelehrt. Sie wirken nicht nur unterstützend bei Beratung, Coaching, Sozialtherapie, Gesundheitsbildung und Psychotherapie, sondern bietet in Krisenzeiten oft erste Zugänge zur eigenen Stabilisierung, zum emotionalen Erleben, zur kognitiven Orientierung,

Willensführung und damit zu Selbstwirksamkeit und „persönlicher Souveränität“. Ausdauertherapie ist damit ein hervorragendes „psychologisches Medikament“!

Vom Leib ausgehend werden „bottom up“ Standfestigkeit, Willensstärke, Kreativität und Ausdauerbereitschaft gebahnt und gefördert. Hinzu kommen lebensstiländernde Aspekte der Lauf- und Ausdauertherapie zu mehr Gesundheitsbewusstsein, kurz: die Förderung der Salutogenese mit den wichtigen Wirkfaktoren Bewegung und Natur.

Wesentliche Elemente der Weiterbildung sind physiologische Grundkenntnisse des Ausdauertrainings, aktueller Stand der Forschung, Kenntnisse zu neurobiologischen Wirkungen von aerobem Ausdauertraining sowie Selbst- und Gruppenreflexion des eigenen Willens- und Ausdauervermögens.

Zielgruppen: Grundsätzlich alle, die an Lauf- und Ausdauertherapie interessiert sind und alle, die etwas für Ihre Gesundheit tun möchten. Bewegungs- und SporttherapeutInnen, Physio- und ErgotherapeutInnen. Coaches, Erwachsenen-BildnerInnen, PsychotherapeutInnen. Mitarbeitende in Psychosomatik, Psychiatrie und Rehaeinrichtungen, Mitarbeitende in Kinder- und Jugendlicheneinrichtungen, SuchttherapeutInnen, ÜbungsleiterInnen von Sportvereinen, SozialpädagogInnen

Form | Gebühr: 3x 3 Tage | 720,- € (240,- € pro Seminar) zuzüglich ÜVP

Ort: Europäische Akademie EAG, Wefelsen 5, 42499 Hückeswagen

Abschlüsse: Teilnahmebescheinigung

oder

Zertifikat „Integrative Lauf- und Ausdauertherapie – Green Running®“ bei Teilnahme an allen Seminaren, Abschlusskolloquium (250,- €)

Erstellung eines Willens-/Lauf- und Ausdauerstagebuchs und zusätzlicher Belegung der Seminare Psychopathologie (210,- €) und Theorie des Integrativen Verfahrens (210,- €)

1. Seminar: Integrative Lauf- und Ausdauertherapie – Green Running® – Entscheidung für Bewegung

Im ersten Seminar stehen die Grundlagen der Lauf- und Ausdauertherapie, der Trainingslehre, ihre Umsetzung und ihre spezifischen Heil- und Wirkfaktoren im Fokus. Forschungsergebnisse sowie Effekte der Lauf- und Ausdauertherapie sowie der Willenspsychologie (Entscheiden, Umsetzen, Durchhalten) werden vorgestellt. Risiken des Ausdauersports, die Erarbeitung individueller Lösungen für Personen mit spezifischen gesundheitlichen Belastungen sowie Kontraindikationen werden thematisiert.

Ergänzend werden die positiven Einflüsse von Ausdauertherapie in Wald und Natur z. B. als Green Running® vermittelt und mit Konzepten zur „Integrativen Ökopsychosomatik“ und „Willenstherapie“ theoretisch fundiert.

Praktisch erfahrbar werden unterschiedliche, insbesondere niedrighschwellige, übungszentrierte Methoden der Integrativen Bewegungstherapie: Gehen, Walken, Green Running®, Green Exercises, Walk & Talk. Alle Übungen sind für den klinischen Alltag, in Seminaren der Erwachsenenbildung und des Coachings geeignet. Der Fokus liegt auf der Aktivierung und der Motivation zur Bewegung, um eine „Entscheidung“ für eine Lauf- und Ausdauerarbeit bei KlientInnen und PatientInnen anzubahnen. Das positive Erleben der eigenen Leiblichkeit in Bewegung (Indoor und Outdoor in der Natur) steht hierbei im Vordergrund.

Die Arbeit mit dem Willens-/Ausdauerstagebuch wird vorgestellt und eingeführt.

2. Seminar: Integrative Lauf- und Ausdauertherapie – Green Running® – Umsetzen von Bewegung

Bewegungsarme Lebensstile und Haltungen sind Phänomene mit komplexen Auswirkungen und hohen Ko-Morbiditäten, weshalb sie in Therapie und Beratung immer berücksichtigt werden sollten. Wichtiges Ziel in der Integrativen Lauf- und Ausdauertherapie ist der Aufbau von Willensstärke, denn ohne Willen und Üben entsteht keine Ausdauer.

Im zweiten Seminar wird als Werkzeug das Integrative „Narrative willensdiagnostische Interview (NWI)“ vorgestellt und durchgeführt. Aus den im Interview gewonnenen Sequenzen können Rückschlüsse auf das Entscheidungs-, Umsetzungs- und Durchhalteverhalten gewonnen werden und es wird klarer, was bei einer individuellen Ausdauertherapie besondere Beachtung finden muss, damit sie umgesetzt und durchgehalten werden kann.

Zur Aktivierung lebensstiländernder Aspekte, hin zu mehr Gesundheitsbewusstsein werden erlebnis- und übungsaktivierende Übungen in der Natur (Green Exercises und Green Running®) durchgeführt. Es werden Übungen zur Sensibilisierung „komplexer Achtsamkeit“ für das Lebendige und die Natur (Green Meditation®) vorgestellt, immer mit dem Fokus auf den Transfer des Gelernten in den Alltag und der Anbahnung und Erweiterung einer „Freude am Lebendigen“.

Über Imagination und mentales Training werden zusätzliche Wege aufgezeigt, die den Weg vom Entschluss zur Umsetzung von Bewegung im Alltag erleichtern.

3. Seminar: Integrative Lauf- und Ausdauertherapie – Green Running® – Durchhalten und Genießen von Bewegung

Mit erweiterndem Wissen aus der Trainingslehre sowie im joint-learning in und mit der Gruppe werden Strategien zum Durchhalten und zum Genießen von Bewegung erarbeitet. Es besteht Raum, eigene Ideen anzuleiten und sich im eigenen Tun zu erproben.

Zusätzlich wird im dritten Seminar der Umgang mit spezifischen Hindernissen und Widerständen, Unlust und Verweigerung, zu hohen Leistungsansprüchen, klinischen Anforderungen bei spezifischen Diagnosen wie Depression, Trauma und Schmerz und die damit verbundenen Settings thematisiert.

Die Arbeit mit dem Willens-, Lauf- und Ausdauerstagebuch wird reflektiert und es können eigene Ideen für den beruflichen Alltag in die Gruppe eingebracht werden.

Die Dimensionen der Gesundheitsförderung, u.a. die ökopsychosomatischen Effekte von Landschaft und Wald und die „Vier Wege der Heilung und Förderung“ der Integrativen Therapie sind weitere Schwerpunkte.

Ziel des dritten und letzten Seminars ist, dass die Teilnehmenden nach Abschluss der Weiterbildung in der Lage sind, mit den Modalitäten der Integrativen Lauf- und Ausdauertherapie KlientInnen und PatientInnen Wege zur Regulation von Stress und psychosomatischen Störungen im Sinne der Salutogenese und im erweiterten Sinne als ein vom Leib ausgehender „bottom up“ Ansatz zur Willensbildung und zur souveränen, schöpferisch-kreativen, bewegten und elastischen Lebensgestaltung aufzuzeigen.

Weitere Informationen zu den einzelnen Seminaren und Terminen unter:

<https://www.eag-fpi.com/kurzzeitausbildungen/bewegungs-koerpertherapie/weiterbildung-lauftherapie-und-ausdauertherapie/>



Beratungen:

Dipl.-Soz.päd. Bettina Ellerbrock
Geschäftsführung
Tel. 02192/858-16 | ellerbrock@eag-fpi.de

Info – Kontakt – Anmeldung:

Inga Schiller
Wefelsen 5 · 42499 Hückeswagen
Tel. 02192/858-18 | schiller@eag-fpi.de

Die EAG ist eine staatlich anerkannte Einrichtung der Erwachsenenbildung des Landes Nordrhein-Westfalen und vom Gütesiegelverbund Weiterbildung e.V. zertifiziert.



www.eag-fpi.com