



BILDUNG LEBENDIG INSPIRIEREND

Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.
Donrather Str. 44, 53797 Lohmar
Tel.: 02246/302999-10, Fax: 02246/302999-19
E-Mail: evinfo@liw.de
Internet: www.liw-ev.de

Im Gleichgewicht sein durch Pilates Stressabbau durch gezieltes Training von Körper und Geist

Bildungsurlaub

Die Pilates-Methode zielt auf ein ganzheitliches Körpertraining ab, das Haltungs-, Kraft- und Beweglichkeitstraining mit Atem-, Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen verbindet.

In den vergangenen Jahren sind, verstärkt durch biomechanisch gesicherte Erkenntnisse, die viel-gestaltigen Aufgaben der eher feingliedrigen Muskeln, die direkt an der Wirbelsäule liegen, in den Blickpunkt geraten. Die gute Funktion dieser tief liegenden, spinalen Muskulatur ist entscheidend für die Bewegungssteuerung und Stabilisation der Wirbelsäule und damit eine der Grundlagen für eine gesunde, aufrechte Körperhaltung. Das Pilates-Training stärkt eben diese Muskelgruppen und bewirkt eine aktive Kontrolle von Haltung und Bewegung in Begleitung einer bewussten Atmung.

Das Seminar richtet sich an Teilnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen und aus anderen Berufsgruppen, die die Seminarinhalte für ihre berufliche Tätigkeit benötigen. Es kann jedoch auch unabhängig davon gebucht werden. Leicht erlernbare Wahrnehmungsübungen, die auch am Arbeitsplatz einsetzbar sind, bilden den Einstieg. Darauf aufbauend erarbeiten wir gemeinsam ein Trainingsprogramm, dass sich leicht in den beruflichen Alltag integrieren lässt.

Seminarinhalte

- Die Pilates-Bewegungsprinzipien
- Pilates-Anatomie: die wichtigsten Muskelgruppen anschaulich gemacht
- Ideokinese: Wie die Kraft der Vorstellung neuromuskuläre Muster von Haltung und Bewegung umgestaltet
- Beckenboden-Power für mehr Vitalität und Tatkraft im Alltag
- Einfache Pilates-Übungen, die sich in den Arbeitsalltag integrieren lassen
- Pilates für den Rücken, inklusive Ernährungsempfehlungen
- Pilates-Programm für zuhause



Die Dozentin Stephanie Kissing

Seminarnummer:	830019
Termin:	13.01. - 19.01.2019
Dauer:	So 19.00 Uhr – Sa ca. 10.00 Uhr
Ort:	Hotel Moosmair, Ahornach, Südtirol
Preis:	855,00 € inkl. Ü/HP im DZ 895,00 € Preis für Einrichtungen/Firmen Zuschläge auf Anfrage
Dozentin:	Stephanie Kissing
Stephanie Kissing ist Diplom Oecotrophologin, Systemischer Coach (dvct) und von Polestar zertifizierte Pilates-Trainerin für Matte, Reformer und Studio. Neben ihrer Aufgabe als Fachbereichsleiterin für das LIW im Bereich Persönlichkeit und Beruf, arbeitet sie seit vielen Jahren als selbstständige Trainerin, Beraterin und Referentin in der Erwachsenenbildung. Veröffentlichungen in Printmedien, Funk und Fernsehen ergänzen ihr Tätigkeitsfeld.	
Minimale TeilnehmerInnenzahl: 10 Maximale TeilnehmerInnenzahl: 14	
Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Halbpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen. Nicht im Preis enthalten ist die Anreise.	

Seminarziele

- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe (empfohlen insbesondere für Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen und für Arbeitnehmer/innen in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeiter/innen)
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen
- **Im Einzelnen:** Aktive Vorsorge zum Erhalt der Leistungsfähigkeit, Schulung des Körperbewusstseins und der Körperbeherrschung, Förderung von Kraft und Flexibilität, Optimierung der Haltung, Verbesserung der Emotionalen Kompetenz, sowie der Stress- und Sozialkompetenz, verbesserter Umgang mit Herausforderungen, Verbesserung von Ausstrahlung und Präsenz



Übernachtung/Verpflegung

Sie wohnen im familiengeführten 4-Sterne-Hotel Moosmair in Ahornach im Taufener Ahrntal nahe des Naturparks Riesenerferner. Es bietet Ihnen ein besonderes Ambiente. Beim Gestalten der Zimmer wurde besonders auf den Wohlfühleffekt geachtet. Die Materialien stammen aus der umliegenden Natur: das Holz für den Dachstuhl wurde nach alter Bauernregel am 21. Dezember im eigenen Wald geschlagen. Die heimische Lärche ist strahlungsabweisend und wirkt antidepressiv. Das Zirbelholz riecht nicht nur gut, sondern entlastet das Herz und steigert die Konzentrationsfähigkeit. Beim Umbau wurde bewusst die Tradition des Hofes bewahrt. Alte Decken und Möbel wurden nicht entfernt, sondern integriert und erhalten. Der Holzgeruch zieht sich durchs ganze Haus. Dazu mischen sich Farben: grün beruhigt, orange und gelb beleben, rot ist das Feuer. Hier ist nicht zu wenig nicht zu viel, keine Ablenkung. Die Einbeziehung der Natur macht diesen Kraftort aus. Erinnerungen und Emotionen werden geweckt, der Blick für das Wesentliche geöffnet. Das Hotel Moosmair holt die Natur ins Haus und verbindet Tradition und Moderne.

Die Buchung des Seminars ist ausschließlich in Kombination mit Übernachtung und Verpflegung möglich.

Anreise

Mit dem Auto: Die Autobahn Ausfahrt Brixen nehmen Richtung Pustertal-Bruneck, beim Kreisverkehr Senni in Bruneck Richtung Ahrntal-Sand in Taufers fahren, bei der Agip Tankstelle rechts in Mühlen Straße biegen nach Rein in Taufers-Ahornach.

Mit dem Zug: Die Anreise mit dem Zug geht von Deutschland nach Franzenfeste. In Franzenfeste steigen Sie um nach Bruneck. Ab Bruneck fahren Sie mit dem Bus nach Sand in Taufers und schließlich geht es dann ab Sand in Taufers mit dem Bus weiter nach Ahornach zum Hotel Moosmair.



Seminarzeiten

Der Sonntag dient lediglich der Anreise und Begrüßung. Den Auftakt bildet ein gemeinsames Abendessen gegen 19.00 Uhr. Am Montag beginnt das Seminar um 8.00 Uhr. Am Freitag endet es gegen 18.30 Uhr. Der Samstag dient lediglich der Abreise. Im Preis inbegriffen ist das Frühstück am Abreisetag.

Bildungsurlaub

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern als Bildungsurlaub/Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig. Bitte beachten Sie dazu unsere „Mitteilung für den Arbeitgeber“. Wenn Sie aus Hessen kommen, kann der Arbeitgeber ein Programm einfordern, in dem 20% gesellschaftspolitischer Anteil ausgewiesen sind. Auf Anfrage lassen wir Ihnen dieses Programm zukommen. Zur Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub bei Ihrem Arbeitgeber reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub wenden Sie sich bitte an uns. Sie können auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.

Sonstiges

Weitere Informationen zum Seminar, Fahrgemeinschaftsliste, etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn.

Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.

Sicherheit

Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten. Das Seminar ist über eine Reisepreisversicherung abgesichert.

