



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

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Lohmarer Institut führt vom 28.01.2018 – 03.02.2018 unter der Seminarnummer 830118 das Seminar „Im Gleichgewicht sein durch Pilates für Fortgeschrittene – Haltung aufbauen und Klarheit gewinnen“ durch.

Ich,

wohnhaft in,

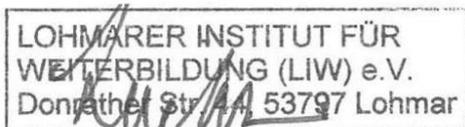
beanspruche für diese Bildungsveranstaltung Bildungsurlaub.

Die Unterlagen über die Bildungsveranstaltung (Programm mit Lerninhalte und zeitlicher Ablauf) finden Sie umseitig.

Das Seminar gilt als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung anerkannt in

- Hessen (gemäß § 10, Abs. 4 HBUG, bitte fordern Sie bei uns ein Programm an, das den Vorgaben des Landes Hessen entspricht)
- Saarland: Es handelt sich um eine freistellungsfähige Bildungsveranstaltung gemäß § 6 des saarländischen Bildungsfreistellungsgesetzes (SBFG). Wir sind berechtigt, nach § 6 Abs. 4 Satz 1 des SBFG, diese Bescheinigung für Beschäftigte aus dem Saarland auszustellen
- Baden-Württemberg: Trägeranerkennung gemäß § 9 BzG BW und § 10.3 BzG BW liegt vor (Aktenzeichen 12c11-6002-61)
- Schleswig-Holstein (gemäß Anerkennung WBG/B/16172 vom 29.03.2017 im Rahmen der berufl. Weiterbildung für Beschäftigte aus sozialen, pädagogischen, therapeutischen, medizinischen Bereichen/Gesundheitswesen), anerkannt sind 6 Tage, Anerkennung gültig bis 31.05.2019)
- Berlin (gemäß Geschäftszeichen II D 12 – 94997 vom 20.11.2017 für Teilnehmer/innen, die genannte Kenntnisse für die berufliche Tätigkeit benötigen, Anerkennung gültig bis 28.01.2019).

Anerkennungen sind auf Anfrage in weiteren Bundesländern möglich. In den meisten Ländern gelten für die Anerkennung Fristen von 6-10 Wochen – bitte erkundigen Sie sich dazu bei uns.



(Unterschrift des Veranstalters)

(Unterschrift des/der Teilnehmenden)

SEMINARPROGRAMM

Thema: Im Gleichgewicht sein durch Pilates für Fortgeschrittene – Haltung aufbauen und Klarheit gewinnen
Ort: Ahornach, Südtirol
Dozentin: Stephanie Kissing
Termin: 28.01.2018 – 03.02.2018

Sonntag

18.30 - 20.00 Uhr Eröffnung des Seminars und Begrüßung der Seminarteilnehmenden, Abfrage der Erwartungen und Wünsche, Zielformulierung

Montag

09.00 - 10.30 Uhr Theoretischer Schwerpunkt: Der „Kraftzylinder“, das Zusammenspiel von Zwerchfell, Beckenboden, Transversus, Obliquen und Multifidii im Rhythmus der Atmung, Zentrierung
10.45 - 12.30 Uhr Verbesserte berufliche Performance mit Pilates: wesentliche Faktoren für eine aufrechte Haltung und optimierte Selbstorganisation, Wahrnehmungsübungen
15.00 - 16.30 Uhr Schwerpunktthema Myofasziale Leitbahnen: Hintergründe und Konzepte
16.45 - 18.00 Uhr Praxisschwerpunkt: Variationen des Matten-Übungsprogramms unter Berücksichtigung der Myofaszialen Leitbahnen

Dienstag

09.00 - 10.30 Uhr Faszien und Nervensystem: Zusammenhänge zwischen erfolgreicher Stressbewältigung und intaktem Faszialen Gewebe, Ernährungsempfehlungen
10.45 - 12.30 Uhr Anatomie der Atmung für Fortgeschrittene, Atmung und Stressregulation
15.00 - 16.30 Uhr Wirkungen von Pilates - aktive Kontrolle von Haltung und Bewegung in Begleitung einer bewussten Atmung für Fortgeschrittene, Wiederholung des Matten-Programms unter Berücksichtigung dieses Schwerpunkts
16.45 - 18.00 Uhr Die Pilates-Bewegungsprinzipien in der Praxis, verbesserte Entspannungsfähigkeit durch Pilates für Fortgeschrittene

Mittwoch

09.00 - 10.30 Uhr Ideokinese und verbesserte berufliche Performance - wie die Kraft der Vorstellung neuromuskuläre Muster von Haltung und Bewegung umgestaltet für Fortgeschrittene
10.45 -12.30 Uhr „Flow“: Wiederholung des Matten-Programms unter diesem Aspekt, Anleitung und Didaktik, Erarbeitung von Transfermöglichkeiten, Was bedeutet „Flow“ beispielsweise in Arbeitszusammenhängen, wie lässt sich dies übertragen?
15.00 - 16.30 Uhr Pilates und Rückengesundheit für Fortgeschrittene: Stabilität und dynamische Balance, Anwendungsmöglichkeiten und Integration im beruflichen Kontext
16.45 - 18.00 Uhr Die Bedeutung der Füße für die Haltung, Wahrnehmung und Korrektur, Anleitung und Didaktik

Donnerstag

09.00 - 10.30 Uhr Zielorientierung und Pilates: Zusammenhänge, Pilatesprinzipien, Werte und Ressourcen für die Zielerreichung
10.45 - 12.30 Uhr Entwicklung von attraktiven Zielen, Motivation, Erfolgs- und Entscheidungsstrategien, Schwierige Situationen bei der Realisierung, Schriftliche Fixierung des Plans
15.00 - 16.30 Uhr Die Pilates-Bewegungsprinzipien in der Praxis, verbesserte Entspannungsfähigkeit durch Pilates für Fortgeschrittene, Teil 2
16.45 - 18.00 Uhr Buchvorstellung zum Thema mit Lesung

Freitag

09.00 - 10.30 Uhr Erweiterung der physiomenalen Lernfähigkeit durch Ideokinese und Pilates für einen leichteren Umgang mit Herausforderungen
10.45 - 12.30 Uhr Wiederholung des Mattenübungsprogramms unter diesem Aspekt, Ideokinese: Entwickeln von Bildern und Wahrnehmung der Effekte, Transfer, Anleitung und Didaktik
15.00 - 16.30 Uhr Mentalreise zum Thema Zielerreichung, anschließende Kreativtechniken, Verankerung und Transfermöglichkeiten, Anleitung und Didaktik
16.45 - 18.00 Uhr Zusammenfassung des Seminars, Zielüberprüfung und Abschlussbesprechung, Formalitäten

Samstag

Abreisetag

Anmerkung:

Es findet in jedem Unterrichtsblock eine Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte statt, so dass eine Weitergabe der Inhalte möglich ist. Die Seminarteilnehmer/innen erhalten Anregung zur Anwendung für Ihren jeweiligen beruflichen Kontext und werden darin unterstützt einen Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu leisten.

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, mehr Klarheit im Hinblick auf die Gestaltung des (Berufs-)Alltags in Gegenwart und Zukunft, Verbesserung von Ausstrahlung und Präsenz

Zielgruppe:

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung für folgende Zielgruppen:

- Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen und medizinischen Berufen
- Arbeitnehmer/innen, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen.

Das Seminar umfasst mindestens 30 Zeitstunden Unterricht und erfüllt damit die gesetzlichen Vorgaben. Die vollständige Anwesenheit ist für die Erteilung der Teilnahme-Bescheinigung erforderlich.