

Im Gleichgewicht sein durch Pilates für Fortgeschrittene Haltung aufbauen und Klarheit gewinnen

Bildungsurlaub

Die wesentlichen Prinzipien der Pilates-Methode sind Kontrolle, Konzentration, bewusste Atmung, Zentrierung, Entspannung, Bewegungsfluss und Koordination.

Pilates ist eine Body-Mind-Technik, deren Beherrschung über eine verbesserte Körperhaltung, Körperbeherrschung und Körpersprache auch unmittelbar auf die berufliche Performance wirkt. Eine gute, aufrechte Körperhaltung sorgt für Präsenz, strahlt Dynamik, Gelassenheit, Kompetenz und Selbstbewusstsein aus und liefert somit die besten Voraussetzungen, im beruflichen Alltag erfolgreich auftreten zu können. Durch die angestrebte Harmonisierung von Körper und Geist trägt das Training außerdem zur Steigerung von Konzentrations- und Lernfähigkeit sowie zu verbesserter Entspannungsfähigkeit und Resilienz bei.

Das Seminar richtet sich an Teilnehmer/innen mit Vorerfahrung in der Methode 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. Die Inhalte aus dem Basis-Seminar werden vertieft. Gemeinsam wird ein Trainingsprogramm erarbeitet, das sich leicht in den Alltag integrieren lässt. Passend zum Jahresbeginn wird ein weiterer Seminarschwerpunkt die Themen Klarheit, Motivation und Zielorientierung im Kontext der Pilatesprinzipien umfassen.

Seminarinhalte

- *Geschichtlicher Hintergrund, Philosophie und gesamtgesellschaftliche Bedeutung des Pilates-Trainings*
- *Atmung und Stressregulation*
- *Ideokinese, Erweiterung der physiomentalen Lernfähigkeit*
- *Pilates und Rückengesundheit*
- *Faszientraining mit Pilates, Ernährungsempfehlungen*
- *Körpersinn und körperliche Intelligenz*
- *Zielorientierung, Ressourcen und Motivation*

Die Dozentin Stephanie Kissing



Seminarnummer:	830118
Termin:	28.01. - 03.02.2018
Ort:	Ahornach, Südtirol
Preis:	795,00 € inkl. Ü/HP im DZ 855,00 € Preis für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag 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 Persönlichkeitsbildung, arbeitet sie seit vielen Jahren als selbstständige Trainerin, Beraterin und Dozentin in der Erwachsenenbildung. Veröffentlichungen in Printmedien, Funk und Fernsehen ergänzen ihr Tätigkeitsfeld.	
Minimale TeilnehmerInnenzahl: 10 Maximale TeilnehmerInnenzahl: 16	
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, mehr Klarheit im Hinblick auf die Gestaltung des (Berufs-)Alltags in Gegenwart und Zukunft, 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.



Bildungsurlaub

Das LIW ist eine gemäß § 10 ff AWbG (NRW) anerkannte Weiterbildungseinrichtung. (Az.: 48.06-7348)

Das Seminar dient der beruflichen Bildung im Sinne der Bildungsurlaubsgesetze für Teilnehmer aus bestimmten Berufsgruppen (siehe Seminarprogramm) und gilt im Saarland, in Baden-Württemberg und in Hessen als Bildungsurlaub anerkannt. Anerkennungen in anderen Bundesländern liegen vor bzw. können beantragt werden. Bitte setzen Sie sich mit uns in Verbindung.

Wenn Sie in Hessen arbeiten, 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.

Verschiedene Bundesländer sowie der Bund übernehmen unter bestimmten Bedingungen einen Teil der Weiterbildungskosten. Nähere Informationen und die Voraussetzungen finden Sie unter <http://liw-ev.de> (Berufliche Kompetenz). Wir beraten Sie gerne.

Sie können natürlich auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie statt Bildungsurlaub 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.