



BILDUNG LEBENDIG INSPIRIEREND

Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.
Donrath 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 mit Fünf-Elemente-Küche

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 vielgestaltigen 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.

Sie werden im Haus in Vollpension vegetarisch nach den Kochkünsten und Prinzipien der Fünf-Elemente-Küche verpflegt. Die Kölner Köchin Waltraud Berg kocht mit viel Liebe und Erfahrung auf der Basis regionaler und überwiegend biologischer Zutaten und stimmt ihre Gerichte auf die jeweiligen Jahreszeiten ab. So, dass sie ihren Beitrag zur Unterstützung des inneren Gleichgewichts leisten, begleitet von einigen Informationen zu diesem Thema. Eine Besonderheit in diesem Seminar ist daher die intensive Beschäftigung mit der "Körpermitte". Dabei wird es neben Haltung, Mental- und Faszientraining auch um innere Organe, Hormonhaushalt und Stoffwechsel gehen.

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, das sich leicht in den beruflichen Alltag integrieren lässt.

**Die Dozentin
Stephanie Kissing**



Seminarnummer:	830219
Termin:	04.11. - 08.11.2019
Dauer:	Mo 12.30 Uhr – Fr 13.30 Uhr
Ort:	Kloster Schweinheim, Euskirchen
Preis:	875,00 € inkl. Ü/VP EZ-Zuschlag 48,00 € insgesamt 955,00 € für Einrichtungen/Firmen
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 Dozentin in der Erwachsenenbildung. Veröffentlichungen in Printmedien, Funk und Fernsehen ergänzen ihr Tätigkeitsfeld.	
Minimale TeilnehmerInnenzahl: 10 Maximale TeilnehmerInnenzahl: 18	
Leistungen:	Durchführung des Seminars, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung.

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

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: Überblick über die Methode, Einordnung in gesellschaftliche Zusammenhänge, Erlernen der Pilates-Bewegungsprinzipien, aktive Vorsorge zum Erhalt der Leistungsfähigkeit, Schulung des Körperbewusstseins und der Körperbeherrschung, Förderung von Kraft und Flexibilität, Verbesserung der Haltung, Harmonischer Muskelaufbau, geschmeidige Beweglichkeit, Entspannung, Erweiterung der physio-mentalern Lernfähigkeit für einen leichteren Umgang mit Herausforderungen

Unterkunft/Verpflegung

Das ehemalige Kloster mit historischem Ambiente liegt in einem Tal zwischen Euskirchen, Rheinbach und Bad Münstereifel eingebettet in der Natur: Wälder und Wiesen und die fußläufig erreichbare Steinbachtalsperre laden ein, sich zu erholen und Neues zu entdecken. Seit 2005 ist das Klostergelände im Besitz des Architekten Frank Zurawski. Mit gekonnten Restaurierungen und behutsamen baulichen Neuerungen hat er das Gelände wiederbelebt. Die Stille und die Natur, die das Kloster umgeben, unterstützen konzentriertes Arbeiten und Entspannung, Fußbodenheizung und ein Kaminofen wärmen in der kalten Jahreszeit. Sie werden im Haus in Vollpension vegetarisch nach den Kochkünsten und Prinzipien der Fünf-Elemente-Küche verpflegt. Die Kölner Köchin Waltraud Berg kocht mit viel Liebe und Erfahrung auf der Basis regionaler und überwiegend biologischer Zutaten und stimmt ihre Gerichte auf die jeweiligen Jahreszeiten ab. So, dass sie ihren Beitrag zur Unterstützung des inneren Gleichgewichts leisten.



Tief durchatmen, innerliche zur Ruhe kommen: Im ehemaligen Kloster Schweinheim übernachten Sie in ruhiger Umgebung. Sie können zwischen Einzelzimmern und

Doppelzimmern wählen. Alle Zimmer sind mit eigenem Bad und Dusche/ WC ausgestattet.

Link zum Haus: www.kloster-schweinheim.de

Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Montag um 12.30 Uhr mit einem gemeinsamen Mittagessen und endet am Freitag mit dem Mittagessen gegen 13.30 Uhr.

Anreise

Anreise mit der Bahn

Der nächste Bahnhof aus Richtung Bonn liegt in Odendorf (10 km) und aus Richtung Köln in Euskirchen (12 km). Von dort empfehlen wir Ihnen ein Taxi zum Kloster Schweinheim zu nehmen. Vom Bahnhof Euskirchen besteht alternativ die Möglichkeit mit dem Bus bis Kirchheim-Klosterpfad (45 Minuten) zu fahren und das letzte Wegstück (ca. 1,5 km) zu Fuß zu gehen.

Anreise mit dem Auto

Da viele Navigationsgeräte den kürzesten Weg nicht finden, empfehlen wir Ihnen folgender Wegbeschreibung zu folgen. Das Kloster Schweinheim gehört zum Ort Kirchheim (nicht zum Ort Schweinheim). Als Grobe Orientierung können Sie als Zieladresse „Im Klostertal, Euskirchen“ eingeben.

Aus Richtung Koblenz über BAB 61

- BAB 61 - Richtung Köln
- Abfahrt Anschlussstelle Rheinbach
- weiter auf B 266 - Richtung Euskirchen/Rheinbach
- weiter auf L 493 - Richtung Loch
- Durchfahrt von Waldau, Queckenberg
- in Loch rechts abbiegen auf L 210
- weiterfahren auf L 210
- nach 2,8 km links abbiegen in Anliegerstraße und der Skizze folgen

Aus Richtung Köln über BAB 61

- BAB 1 - Richtung Euskirchen/Koblenz
- Wechsel auf BAB 61 - Richtung Koblenz
- Abfahrt Swisttal, Heimerzheim
- beim Kreisverkehr dritte Ausfahrt (L 210)
- 8,1 km gerade aus
- dritter Kreisverkehr, zweite Ausfahrt Richtung Rheinbach
- nach 1,6 km rechts in Anliegerstraße abbiegen und der Skizze folgen

Aus Richtung Bonn über B 56

- B 56 - Richtung Euskirchen
- Durchfahrt von Alfter, Essig
- an der Ampelkreuzung links auf die L 210 Richtung Altenahr, Steinbachtalsperre
- nach 4,1 km im dritten Kreisverkehr zweite Ausfahrt Richtung Rheinbach
- nach 1,6 km rechts in Anliegerstraße abbiegen und der Skizze folgen

Aus Richtung Eifel über B 51

- B 51 - Richtung Euskirchen
- rechts in L 11 - Richtung Flammersheim, Steinbachtalsperre
- Durchfahrt von Arloff
- im Kreisel 1. Ausfahrt auf L 210
- nach 1,6 km rechts in Anliegerstraße abbiegen und der Skizze folgen

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 diese 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.

Sicherheit

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

Sonstiges

Weitere Informationen zum Seminar, Fahrgemeinschaftsliste, etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.