

Ausbildung zum Energietrainer Bildungsurlaub

Energie – nicht Zeit – ist die fundamentale Währung für Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

Die meisten von uns geben täglich ihr Bestes. Und das ohne Pause. Doch genau darin liegt unser Problem: Wir setzen unentwegt unsere Energie ein, achten aber zu wenig darauf, unsere Akkus wieder aufzuladen. Erschöpfung, Burn Out und Stresserkrankungen sind die Folge.

Dabei ist die uns zur Verfügung stehende Energie unsere wichtigste Ressource. Nicht unsere Zeit – denn wer keine Energie mehr hat, dem hilft auch ein gutes Zeitmanagement nicht. Wir brauchen also eine neue Strategie: Um dauerhaft gesund und glücklich zu bleiben, müssen wir wissen, wie wir uns effektiv und nachhaltig wieder aufladen können.

Fünf Energiemuskeln stehen jedem Menschen dafür zur Verfügung: Bewegung und Entspannung des Körpers, positives Mindset, bewusst eingesetzte Atmung und die richtige Ernährung. Diese Muskeln richtig einzusetzen ist die wesentliche Voraussetzung für einen fitten Körper, ein Leben in Balance und mit hoher Energie, Leistungsfähigkeit und Lebensfreude.

In dieser 5-tägigen Energietrainer-Ausbildung lernen wir diese fünf Energiemuskeln kennen, trainieren sie und passen sie in Form effektiver Energierituale an den Alltag an.

Die TeilnehmerInnen der Ausbildung erhalten ein komplett ausgearbeitetes Konzept für ein zwei-Tages-Gruppentraining in Firmen oder auch für Privatpersonen. Darüber hinaus können sie mit dieser Ausbildung auch Vorträge oder Workshops gestalten.

Als Energietrainer/in helfen Sie anderen Menschen gesünder, kraftvoller und energievoller zu leben, zu arbeiten und ihre Lebensqualität erheblich zu steigern.

Seminarnummer:	823923
Termin:	20.11.2023 – 24.11.2023
Ort:	Köln, Ebertplatz 9,
Preis:	1.190,00 €
Seminarleitung:	Nicole Roewers Florian Heinzmann
Florian Heinzmann (M.A. Jahrgang 1972) kombiniert in seinen Seminaren Humor, Wissen und Hingabe. Er ist von allen Krankenkassen anerkannter Yoga-, Meditations- und Stressmanagementtrainer. Sechs Jahre lebte er als ordiniertes Mönch in Klöstern in Deutschland und Indien. In seinem Yogastudio in Köln bildet er seit 10 Jahren Yoga-, Meditations- und Stressmanagementtrainer aus und coacht darin Unternehmen in ganz Deutschland und international.	
Nicole Roewers (M.A., Jahrgang 1972) ist Expertin für Selbstwirksamkeit. Sie ist Yoga- und Meditationslehrerin und Trainerin für Stressmanagement und Burnout-Prävention in Unternehmen. Zusammen mit Florian Heinzmann bildet sie darin seit 10 Jahren aus. Davor hat sie 13 Jahre als Fernsehjournalistin und TV-Moderatorin gearbeitet.	
Beide sind u.a. Autoren des Buches „Sixpack im Kopf. Meditiere dich stark und glücklich.“ Und dem dazugehörigen Audiokurs.	
TeilnehmerInnenzahl:	6-16
Leistungen:	Durchführung des Seminars, seminarbegleitende Unterlagen.



Unterrichtsinhalte

- Alltagsrelevantes Wissen bzgl. Energie und Energiemanagement
- Die 5 Energiequellen: Bewegung, Ernährung, Atmung, Entspannung/Meditation sowie positives Denken
- Yoga und Pranayama für mehr Energie (u.a. Wim-Hof-Atmung anleiten)
- Energieversorgung und Energiestoffwechsel im Körper: Mitochondrien, ATP
- Gesunde energiereiche Ernährung: Freie Radikale und Antioxydantien.
- Regelmäßige Energierituale für eine optimale Work-Life-Balance

Teilnahmevoraussetzungen

Abgeschlossene Berufsausbildung. Erfahrung in Yoga und Meditation sind von Vorteil, aber nicht Voraussetzung.

Alle Techniken sind darauf ausgelegt, im Berufsleben und Alltag in die Praxis umgesetzt zu werden. Es sollte die Bereitschaft bestehen, sich pro Tag auf vier Stunden körperlicher Übung einzulassen.

Seminarziele

Es geht in einem Energie-Training darum,

- ein individuelles Energie-Management in den Alltag zu integrieren
- selbstständig Übungen zur körperlichen und mentalen Fitness und zur Regeneration durchzuführen (mit Videoanleitung für zuhause)
- durch das ein Energie-Training auf körperlicher und mentaler Ebene gesünder und glücklicher zu leben
- sich gesünder und energiereicher zu ernähren und das alles an Menschen, die es brauchen, weiterzugeben

Bildungsurlaub/Bildungszeit

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

Sollte das Seminar aufgrund von Corona o.ä. nicht vor Ort stattfinden können, wird die Ausbildung online per Live-Stream übertragen.

Weitere Informationen zum Seminar erhalten Sie kurz vor Seminarbeginn.

Möchten Sie dieses Seminar als Bildungsurlaub buchen, so melden Sie sich bitte über uns, das Lohmarer Institut für Weiterbildung, an.

Bei Rückfragen zu Inhalt und Ablauf der Ausbildung steht Ihnen das Team von Unity Training gerne zur Verfügung:

www.unity-training.de, info@unity-training.de, 0221 99558126