BILDUNG LEBENDIG INSPIRIEREND

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

Ausbildung zum Energietrainer

Bildungsurlaub/Bildungszeit

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:	823924
Termin:	02.12 - 06.12.2024
Ort:	Unity Training Ebertplatz 9, 50668 Köln
Preis:	1.190,00 € Förderung durch Bildungsscheck möglich.
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 ordinierter 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.

Das Seminar führt unser Partner Unity Training, Köln durch.

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

Nutzen

- Sie werden dazu befähigt, die eigene Energie zu managen und zu vergrößern und anderen dabei zu helfen, dies ebenfalls zu lernen.
- Sie erfahren, wie Sie Ressourcen und Potenziale im Berufsumfeld besser aktivieren und nutzen können und können dies an Gruppen weitergeben.
- Sie kennen Erfolgskonzepte, um entspannter und kraftvoller zu arbeiten, um auch unter hoher Arbeitsbelastung effektiv und lösungsorientiert bleiben zu können. Sie können diese an Gruppen weitergeben.

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 für Teilnehmende aus bestimmten Berufsgruppen **als Bildungsurlaub/Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig.** Bitte beachten Sie dazu unsere **„Mitteilung für den Arbeitgeber“.** Zur **Beantragung** dieses Seminars als Bildungsurlaub/Bildungszeit bei Ihrem **Arbeitgeber** reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber” ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub/Bildungszeit wenden Sie sich bitte an uns.

Für die Inanspruchnahme von Bildungsurlaub bzw. Bildungszeit gelten ggf. bundeslandspezifisch zusätzliche Einschränkungen. Diese finden Sie in der Arbeitgeber-Bescheinigung auf Seite 1 beim Anerkennungsbescheid des jeweiligen Bundeslandes.

Zu diesem Seminar sind alle Interessierte herzlich willkommen, die Beantragung eines Bildungsurlaubs / einer Bildungszeit ist keine Voraussetzung für Ihre Teilnahme!

Förderung

Verschiedene Bundesländer sowie der Bund übernehmen unter bestimmten Bedingungen einen Teil der Weiterbildungskosten z.B. in Form eines Bildungsschecks oder einer Bildungsprämie. Bitte geben Sie bei der Antragsstellung auf jeden Fall als durchführenden Veranstalter an: Unity Training, Köln. Förderungen durch Bund oder Land können nicht mit anderen Rabatten kombiniert werden.

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:

Telefon: 0221 99558126, E-Mail: info@unity-training.de