

Stabilität und innere Balance durch Pilates

Bildungsurlaub / Bildungszeit

Bewegungsmangel und viel Stress durch einen fordernden Beruf und Alltag bringen Körper und Geist schnell aus dem Gleichgewicht. Verspannungen treten auf und Fehlhaltungen verfestigen sich im Körper und begünstigen ein allgemeines Unwohlsein. Darunter kann auch die Konzentration und Leistungsfähigkeit im Beruf leiden.

Die *Pilatesmethode* in Verbindung mit der Körperarbeit nach *Irmgard Bartenieff* sind eine gute Möglichkeit, die Eigenverantwortung für die körperlich seelische Gesundheit und das Wohlbefinden zu übernehmen.

Beide Methoden stärken die Körperwahrnehmung und fördern Mobilität und Stabilität. Während Pilates die Kräftigung der tiefliegenden Muskulatur und eine gesunde Körperhaltung fokussiert, bereitet die Bartenieff-Arbeit auf dynamische Bewegungen im Raum vor. So ergänzen sich beide Techniken optimal.

Durch ein regelmäßiges Training bewegen wir uns müheloser durch das Leben, verbessern unser Wohlbefinden und steigern unsere Leistungsfähigkeit im Alltag und Beruf.

Ihr Nutzen:

- Stressreduktion, mehr Körperwahrnehmung und die Arbeit an einer gesunden effizienten Bewegung und Körperhaltung
- Aufbau eines Repertoires an grundlegenden Pilatesübungen für das eigene Training zu Hause
- Integration der Prinzipien in Alltag und Beruf für mehr Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit

Seminarziele

- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe (empfohlen insbesondere für Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen und für Arbeitnehmende in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeitenden)
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen
- **Im Einzelnen:** Neue Perspektiven für die Einstellung zu Stress, Verbesserung der Stresskompetenz, Höhere Leistungsfähigkeit mit geringerem Energieeinsatz, Erlangung von Sammlung und stiller Betrachtung zur Förderung von Präsenz, Ruhe und Frieden

Ihr Dozent

Etienne Aweh

Seminarnummer:	824826
Termin:	26.07.2026 – 31.07.2026
Seminardauer:	Sonntag 18.00 Uhr – Freitag 13.30 Uhr
Ort:	Akademie am See, Plön
Preise:	935, - € inkl. Ü/VP im DZ mit D/WC EZ-Zuschlag: 100, - € insgesamt 1.135, - € für Einrichtungen/Firmen
Dozent:	Etienne Aweh

Etienne Aweh (Jahrgang 1988) studierte Tanz an der ArtEZ Dansacademie in Arnheim (NL) und an der Palucca Hochschule für Tanz Dresden, wo er 2011 seinen Abschluss machte. Daneben qualifizierte er sich zusätzlich als „Certified Laban Movement Analyst“ (CLMA) und als zertifizierter Pilates-Trainer. Er war zwei Spielzeiten in der Dance Company Theater Osnabrück engagiert. Von 2014 bis 2018 arbeitete er freischaffend als Gasttänzer an verschiedenen Theatern und mit diversen freischaffenden Choreograph*innen in Deutschland. Seit 2018 unterrichtet er Jugendliche und Erwachsene in Tanzimprovisation, Choreographie und Pilates in unterschiedlichen Kontexten. Zu seinen Projekten in Dresden kommen Workshops und Tanzprojekte im ländlichen Raum. Neben Einzelcoaching leitet er Pilateskurse hauptsächlich für Berufstätige am Arbeitsplatz. In seinen Unterrichten gilt stets das Motto „Qualität vor Quantität“. Wichtig sind ihm die Vermittlung eines tiefen Verständnisses von Bewegung, eine korrekte Ausführung der Übungen und die Befähigung zum selbstständigen Trainieren.

Minimale Teilnehmendenzahl: 10

Maximale Teilnehmendenzahl: 16

Leistungen: Durchführung des Seminars, seminarbegleitende digitale Unterlagen, Versicherung. Nicht im Preis enthalten sind Unterkunft und Verpflegung sowie die Anreise.





Das Seminar richtet sich an Teilnehmende 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.

Es findet in jedem Unterrichtsblock eine Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte statt, so dass eine Weitergabe der Seminarinhalte möglich ist. Die Seminarteilnehmenden erhalten so Anwendungsmöglichkeiten für Ihren jeweiligen beruflichen Kontext, sowie Anleitungshinweise (Didaktik und Methodik) und Raum für Reflexion. So werden die Teilnehmenden darin geschult, einen Alltags-Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu leisten.

Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Sonntagabend um 19.00 Uhr. Um 18.00 Uhr ist als Auftakt ein gemeinsames Abendessen für Sie eingeplant. Das Seminar endet am Freitag gegen 13.30 Uhr.

Unterkunft/Verpflegung

Im Herzen der Holsteinischen Schweiz finden Sie das Seminarhaus auf einer leichten Anhöhe. Es liegt wunderschön direkt über dem Großen Plöner See, inmitten des Naturerlebnisraumes Koppelsberg (www.akademie-am-see.net).

Entspanntes Lernen in modern ausgestatteten Seminar- und Arbeitsräumen, komfortable Zimmer und gemütliche Aufenthaltsräume - die Akademie am See Koppelsberg bietet mit ihrem familiären Charme die Gelegenheit für rundum gelungenes Arbeiten und Lernen.

Sie erhalten eine Vollverpflegung inkl. Kaffee/Tee mit Gebäck am Vor- und Nachmittag.



Anreise

mit dem Auto: Die Akademie am See. Koppelsberg liegt zwischen Ascheberg und Plön direkt an der Bundesstraße B430.

mit der Bahn: Mit der DB bis Lüneburg, weiter nach Plön, Bus Linie 362 in Richtung „Am Dorfplatz, Stocksee“ Haltestelle "Koppelsberg" (direkt unterhalb der Kapelle). Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter www.bahn.de.

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“. 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

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.