

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:	824926
Termin:	17.05. – 22.05.2026
Seminardauer:	Sonntag 18.00 Uhr – Freitag 13.30 Uhr
Ort:	Allgäuerseminarhaus Leutkirch im Allgäu
Preise:	815,- € inkl. Ü/VP im DZ o. D/WC EZ-Zuschlag: 50,- € insgesamt 1.015,- € 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: 15

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

Das Allgäuseminarhaus, eine stilvoll renovierte ehemalige Mühle, ist idyllisch in der sanft hügeligen Allgäuer Natur gelegen. Das Haus ist umgeben von einem Grundstück mit Bachlauf; ein wunderschönes Seengebiet ist wandernd zu Fuß gut erreichbar.

Link zum Haus: www.allgaeuseminarhaus.de

Im Preis enthalten ist die Übernachtung im Doppelzimmer. Einzelzimmer sind nur in sehr begrenzter Anzahl auf Anfrage verfügbar. Die Doppelzimmer sind u.a. mit Paravents so gestaltet, dass die Privatsphäre dennoch gewahrt bleibt. Bitte beachten Sie, dass einige Zimmer Durchgangszimmer sind. Duschen und WC stehen in ausreichender Anzahl zur Verfügung. Zimmer mit eigener Dusche und WC sind nicht vorhanden.

Für 1-2 Personen besteht die Möglichkeit in einer „Retreat Hütte“ zu übernachten. Sie liegt in etwa 300m entfernt von dem Seminarhaus auf einer Wiese. Sie verfügt über einen Ofen und wird nicht mit Strom versorgt. Die sanitären Anlagen im Haupthaus stehen zur Nutzung zur Verfügung.

Sie werden im Seminarhaus in Vollpension vegetarisch verpflegt. Gegen einen Aufpreis wird in Absprache mit der Köchin auch gerne Fleisch oder Fisch für Sie zubereitet, wenn die gesamte Gruppe sich darauf einigen kann. Für Extrawünsche wie vegane Verpflegung berechnet das Seminarhaus eine zusätzliche Gebühr pro Tag.

Das Haus verfügt über einen WLAN-Anschluss.



Anreise mit dem Auto

A 96 bis Ausfahrt Kißlegg. Weiter Richtung Isny. Nach drei Kilometern in Weiler Au links abbiegen Richtung Merazhofen. Dann nach einem Kilometer rechts abbiegen nach Uttenhofen. Weiter den Berg runter. Das Seminarhaus ist das erste Haus auf der linken Seite.

Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.

Anreise mit der Bahn

Zielbahnhof ist Kißlegg. Von Kißlegg aus fahren Taxis (Tel. 07563/9090664 oder 07563/7272).

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.