

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 Pilates-übungen 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

Seminarnummer:	824927
Termin:	01.08.2027 – 06.08.2027
Seminardauer:	Sonntag 18.00 Uhr – Freitag 13.30 Uhr
Ort:	Bernried, Starnberger See
Preise:	950, - € inkl. Ü/VP für Einzelpersonen EZ-Zuschlag: 125, - € insgesamt 1.150, - € für Einrichtungen/Firmen
Dozent:	Etienne Aweh

Etienne Aweh (Jahrgang 1988) studierte Tanz an der ArtEZ Dansacademie in Arnhem (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, Unterkunft und Verpflegung.

Ihr Dozent

Etienne Aweh





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 Seminar findet im Bildungshaus St. Martin Bernried (www.bildungshaus-bernried.de) statt. Das Bildungshaus ist dem Kloster der Missions-Benediktinerinnen von Tutzing angegliedert und liegt idyllisch direkt am Starberger See und am Bernrieder Park. Sie sind im Doppelzimmer oder Einzelzimmer mit Dusche/WC untergebracht. Sie werden im Kloster versorgt. Im Preis enthalten sind Kaffee, Tee als Pausengetränke (nicht aber Wasser o. ä.).

Wenn Sie einen Zimmerwunsch haben (z.B. Zimmer mit See-blick), nehmen Sie dazu bitte ab acht Wochen vor Seminarbeginn Kontakt auf mit dem Bildungshaus (Tel. 08158 255-0, zentrale@bildungshaus-bernried.de). Dort erfahren Sie auch den Mehrpreis, den Sie bitte direkt vor Ort zahlen. Wir können leider keine bestimmten Zimmer für Sie reservieren.

Link zum Haus: <http://www.bildungshaus-bernried.de/>



Anreise

Bernried liegt ca. 50 km südlich von München und ist gut per PKW und Bahn erreichbar. Von Köln kalkulieren Sie mit der Bahn ca. sechs Stunden bis Bernried (über München-Pasing). Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter www.bahn.de. Der Bahnhof liegt ca. 10 Minuten zu Fuß vom Kloster entfernt.

Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschaft-Service**

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 Tarifierurlaub 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.