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

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:	825026
Termin:	15.11. – 20.11.2026
Seminardauer:	Sonntag 18.00 Uhr – Freitag 13.30 Uhr
Ort:	Schloss Bettenburg, Hofheim in Unterfranken
Preise:	415,00 € zzgl. Ü/VP 615,00 € für 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 Tanzimprovisation und Pilates in unterschiedlichen Kontexten in Dresden und leitet ebenfalls Workshops und Tanzprojekte im ländlichen Raum. Zudem ist er als Lehrbeauftragter an der Palucca Hochschule für Tanz tätig und gibt Workshops für Psychotherapeuten in Laban/Bartenieff Bewegungsanalyse an einer Fachklinik für Psychosomatische Medizin. Neben Einzelcoaching leitet er Pilateskurse hauptsächlich für Berufstätige am Arbeitsplatz und in Seminaren. 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: 18

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

Schloss Bettenburg ist ein einmalig schöner Ort für Seminare. Auf einer Anhöhe inmitten von Wäldern gelegen hat es einen romantischen Innenhof und eine große Terrasse mit grandiosem Weitblick über das umgebende Land. Ein Ausblick, den auch die geräumigen Zimmer bieten. Das Schloss hat unzählige Ecken und Winkel, die zum Verweilen einladen.

Sie werden im Haus in Vollpension rein vegetarisch verpflegt. Vegane Kost ist möglich, bitte dazu früh genug im Seminarhaus melden bzw. den Wunsch mit der Anmeldung angeben.

Ihr Zimmer buchen Sie über das Kontaktformular bitte selbst direkt im Seminarhaus, nachdem Sie von uns eine Anmeldebestätigung bekommen haben:
http://www.schloss-bettenburg.de/kontakt-datenschutz-impressum/

Telefon: 09523/503451
Email: kontakt@bettenburg.info
Link zum Haus: www.bettenburg.info

Alle für Übernachtung und Verpflegung anfallenden Kosten rechnen Sie bitte direkt mit dem Haus ab.
Teilnahme ohne Übernachtung: Das Haus erhebt eine Tagungspauschale. Bitte informieren Sie sich vorher im Schloss Bettenburg über die anfallenden Kosten pro Tag.

Anreise mit dem Auto

Hofheim liegt nordöstlich von Würzburg zwischen Schweinfurt und Bamberg. Sie erreichen Hofheim über die A7 und dann über die A 70. Nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.

Anreise mit der Bahn

Von Würzburg aus erreichen Sie den Bahnhof Haßfurt in 45 Minuten. Von Haßfurt geht es weiter mit dem Taxi (18,5 km) oder mit dem Bus nach Hofheim (www.ovf.de). Von dort können Sie abgeholt werden und Sie fahren mit dem Taxi weiter zum Schloss Bettenburg

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.