

## Im Gleichgewicht sein durch Pilates Stressabbau durch gezieltes Training von Körper und Geist

### Bildungsurlaub

Die Pilates-Methode zielt auf ein ganzheitliches Körpertraining ab, das Haltungs-, Kraft- und Beweglichkeitstraining mit Atem-, Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen verbindet.

In den vergangenen Jahren sind, verstärkt durch biomechanisch gesicherte Erkenntnisse, die vielgestaltigen Aufgaben der eher feingliedrigen Muskeln, die direkt an der Wirbelsäule liegen, in den Blickpunkt geraten. Die gute Funktion dieser tiefliegenden, spinalen Muskulatur ist entscheidend für die Bewegungssteuerung und Stabilisation der Wirbelsäule und damit eine der Grundlagen für eine gesunde, aufrechte Körperhaltung. Das Pilates-Training stärkt eben diese Muskelgruppen und bewirkt eine aktive Kontrolle von Haltung und Bewegung in Begleitung einer bewussten Atmung.

Leicht erlernbare Wahrnehmungsübungen, die auch am Arbeitsplatz einsetzbar sind, bilden den Einstieg in das Training. Darauf aufbauend erarbeiten wir gemeinsam ein Trainingsprogramm, das sich leicht in den beruflichen Alltag integrieren lässt.

#### Seminarinhalte

- Die Pilates-Bewegungsprinzipien
- Pilates-Anatomie: die wichtigsten Muskelgruppen anschaulich gemacht
- Ideokinese: Wie die Kraft der Vorstellung neuromuskuläre Muster von Haltung und Bewegung umgestaltet
- Beckenboden-Power für mehr Vitalität und Tatkraft im Alltag
- Einfache Pilates-Übungen, die sich in den Arbeitsalltag integrieren lassen
- Pilates für den Rücken
- Pilates-Programm für zuhause

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



**Die Dozentin**  
**Stephanie Kissing**

<b>Seminarnummer:</b>	830021
<b>Termin:</b>	06.12. – 10.12.2021
<b>Dauer:</b>	Mo 12.30 Uhr – Fr 13.30 Uhr
<b>Ort:</b>	Seminarhaus Pegasus, Krummendeich
<b>Preis:</b>	375,00 € zzgl. Ü/VP 475,00 € für Firmen/Einrichtungen
<b>Dozentin:</b>	Stephanie Kissing
Stephanie Kissing ist Diplom Oecotrophologin, Systemischer Coach (dvct) und von Polestar zertifizierte Pilates-Trainerin für Matte, Reformer und Studio. Neben ihrer Aufgabe als Fachbereichsleiterin für das LIW im Bereich Persönlichkeit und Beruf, arbeitet sie seit vielen Jahren als selbstständige Trainerin, Beraterin und Dozentin in der Erwachsenenbildung. Veröffentlichungen in Printmedien, Funk und Fernsehen ergänzen ihr Tätigkeitsfeld.	
Minimale TeilnehmerInnenzahl: 10 Maximale TeilnehmerInnenzahl: 18	
<b>Leistungen:</b> Durchführung des Seminars, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen. Die Anreise sowie Unterkunft und Verpflegung sind nicht im Preis inbegriffen.	

#### Seminarziele

- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe (empfohlen insbesondere für Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen und für Arbeitnehmer/innen in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeiter/innen)
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen
- Im Einzelnen: Aktive Vorsorge zum Erhalt der Leistungsfähigkeit, Schulung des Körperbewusstseins und der Körperbeherrschung, Förderung von Kraft und Flexibilität, Optimierung der Haltung, Verbesserung der Emotionalen Kompetenz, sowie der Stress- und Sozialkompetenz, verbesserter Umgang mit Herausforderungen, Verbesserung von Ausstrahlung und Präsenz

***Die Entspannungsfähigkeit des Menschen gilt als das Leistungsprinzip der Zukunft.***  
 (Joe Barkel, Zukunftsforscher)

## Übernachtung/Verpflegung

Das Haus Pegasus ist ein charmantes reetgedecktes Fachwerkhaus in schöner, sehr ruhiger Umgebung. Das Anwesen liegt in herbschöner Marschlandschaft an der Elbe, nahe der Nordsee ca. 75 km nördlich von Hamburg. Es ist eine grüne, idyllische Insel in reizvoller Umgebung, inmitten ausgedehnter Korn- und Rapsfelder in absoluter Alleinlage etwa 500 m außerhalb der Ortschaft Krummendeich zwischen altem und neuem Deich.

Obwohl das Seminar- und Tagungshaus Pegasus kein Hotel ist, sorgt der unaufdringliche, freundliche Service für gutes Gelingen und Wohlbefinden. Das Restaurant Gourmetto wird hochgelobt. Die Seminarverpflegung ist frisch, leicht und abwechslungsreich. Sie werden im Seminarhaus in Vollpension mit vegetarischer Küche verpflegt. Wasser und Tee stehen ganztags kostenlos zur Verfügung.

Ihr Zimmer buchen Sie bitte selbst direkt im Seminarhaus, nachdem Sie von uns eine Anmeldebestätigung bekommen haben.

Da es sich um ein reines Seminarhaus handelt, ist eine Seminarteilnahme nur inklusive der Buchung von Ü/VP im Seminarhaus Pegasus möglich.

Telefon: 04779.1248

E-Mail: [pegasushof@aol.com](mailto:pegasushof@aol.com)

Link zum Haus: [www.hof-pegasus.de](http://www.hof-pegasus.de)

Die Preise variieren je nach Kategorie. Bitte entnehmen Sie diese der Website: [www.hof-pegasus.de](http://www.hof-pegasus.de).

## Seminarzeiten

Das Seminar startet am Montag um 13.30 Uhr (vorher können Sie im Seminarhaus ab 12.30 Uhr zu Mittag essen) und endet am Freitag nach dem Mittagessen um 13.30 Uhr. Da der Vollpensionstag üblicherweise erst um 18.00 Uhr beginnt, werden für den Anreisetag 30 € extra berechnet.

**Alle für Übernachtung und Verpflegung anfallenden Kosten rechnen Sie bitte direkt mit dem Haus ab.**



## Anreise mit dem Auto

Krummendeich liegt etwa 75 Kilometer nord-westlich von Hamburg an der Elbe.

## Anreise mit der Bahn

Zielbahnhof ist Cadenberge. Von dort fahren Sie per Taxi (Kosten ca. 30,00 €) oder Anruf-Sammel-Taxi (Kosten ca. 7 €) zum Haus Pegasus. Beide Taxi-Varianten müssen unter Telefon 04779.211 vorbestellt werden. Wenn Sie das AST wünschen, geben Sie das bitte am Telefon unbedingt an. Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter [www.bahn.de](http://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“. Wenn Sie aus Hessen kommen, kann der Arbeitgeber ein Programm einfordern, in dem 20% gesellschaftspolitischer Anteil ausgewiesen sind. Auf Anfrage lassen wir Ihnen diese Programm zukommen. 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.

Ergänzend zum Seminarprogramm besteht gegebenenfalls die Möglichkeit, ein individuelles Coaching zu vereinbaren. Die dafür zusätzlich entstehenden Kosten werden direkt mit der Dozentin abgerechnet.

## Sicherheit

Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten. Das Seminar ist über eine Reisepreisversicherung abgesichert.

## Sonstiges

Weitere Informationen zum Seminar, Fahrgemeinschaftsliste, etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.