

Im Gleichgewicht sein durch Pilates Stressabbau durch gezieltes Training für 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 Entspannungsfähigkeit des Menschen gilt als das Leistungsprinzip der Zukunft.
(Joe Barket, Zukunftsforscher)

Seminarnummer:	830222
Termin:	25.09. – 30.09.2022
Seminardauer:	Sonntag 18.00 Uhr – Freitag 13.30 Uhr
Ort:	Haus Insel Reichenau, Reichenau
Preise:	825,- € inkl. Ü/VP im DZ EZ-Zuschlag 62,50 € insgesamt 925,- € für Einrichtungen/ Firmen
Dozentin:	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: 16	
Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung. Die Anreise ist nicht im Preis inbegriffen.	



Die Dozentin

Stephanie Kissing

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

Übernachtung/Verpflegung

Ein gelassen-maritimes Lebensgefühl und südländische Lebenslust – freuen Sie sich auf eine unvergessliche Zeit im Seminarhaus Insel Reichenau. Von einer blühenden Landschaft aus Weinreben, Kräuter- und Gemüsegärten umgeben, befindet sich das Haus in einzigartiger Lage direkt am Bodensee. Mit seinem eigenen Badestrand, großzügigen Terrassen mit Blick zum See und einer weitläufigen Grünanlage lädt der Ort zum Verweilen ein.

Es empfängt Sie ein überwältigender Seeblick bis zum Schweizer Ufer und beruhigendes Wellenrauschen. Wohltuende Weite, Genuss und Entspannung werden hier von Anfang an erfahrbar.

Alle Zimmer sind mit eigenem Bad ausgestattet. Sie können zwischen Einzel- und Doppelzimmern wählen.



Kontakt zum Haus:

Haus Insel Reichenau
Markusstr. 15
78479 Reichenau
Tel. 07534 99550
reichenau@familienferien-freiburg.de
<https://familienferien-freiburg.de/haus-insel-reichenau/>

Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Sonntag mit einem gemeinsamen Abendessen um 18.00 Uhr und endet am Freitag gegen 13.30 Uhr mit dem Mittagessen.

Anreise mit dem Zug

Sofern Sie mit dem Zug anreisen, müssen Sie am Bahnhof Radolfzell oder am Bahnhof Singen in den Nahverkehrszug „Seehas“ umsteigen. Bitte fahren Sie bis zum Bahnhof „Reichenau (Baden)“. Von dort besteht eine Busverbindung zum Seminarhaus Insel Reichenau. Bitte informieren Sie sich rechtzeitig über die Fahrzeiten der Buslinie 204 bis Haltestelle Mittelzell Königsegg. In der Regel fahren die Busse halbstündlich bis stündlich. Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter www.bahn.de.

Anreise mit dem Auto

Von der Autobahn A 81 kommend verlassen Sie die Strecke Stuttgart-Singen an der Ausfahrt Konstanz. Folgen Sie der B33 Richtung Konstanz und biegen Sie an der Abzweigung „Schweiz-Insel Reichenau“ rechts ab. Schon an der nächsten Kreuzung erreichen Sie rechts über die breite Pappelallee die Insel.

Kurz nach dem Ortseingangs-Schild sehen Sie auf der rechten Seite die Kirche „St. Georg“ (ein Wahrzeichen der Insel). Etwa auf Höhe der Kirche biegen Sie links ein in die „Oberzeller Straße“. Folgen Sie dem Straßenverlauf für 1,9 km. Dann biegen Sie links in die Markusstraße (Sackgasse, Richtung See) ein. Am Ende der Sackgasse, nach ca. 300 m, liegt die Familienferienstätte Haus Insel Reichenau.



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 dieses 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.

Sicherheit

Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.

Sonstiges

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