

Im Gleichgewicht sein durch Pilates für Fortgeschrittene Gezieltes Training von Körper und Geist – Haltung aufbauen und Klarheit gewinnen

Bildungsurlaub / Bildungszeit

Die wesentlichen Prinzipien der Pilates-Methode sind Kontrolle, Konzentration, bewusste Atmung, Zentrierung, Entspannung, Bewegungsfluss und Koordination.

Pilates ist eine Body-Mind-Technik, deren Beherrschung über eine verbesserte Körperhaltung, Körperbeherrschung und Körpersprache auch unmittelbar auf die berufliche Performance wirkt. Eine gute, aufrechte Körperhaltung sorgt für Präsenz, strahlt Dynamik, Gelassenheit, Kompetenz und Selbstbewusstsein aus und liefert somit die besten Voraussetzungen, im beruflichen Alltag erfolgreich auftreten zu können. Durch die angestrebte Harmonisierung von Körper und Geist trägt das Training außerdem zur Steigerung von Konzentrations- und Lernfähigkeit sowie zu verbesserter Entspannungsfähigkeit und Resilienz bei.

Das Seminar richtet sich an Teilnehmer/innen mit Vorerfahrung in der Methode 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. Die Inhalte aus dem Basisseminar "Im Gleichgewicht sein durch Pilates" werden vertieft. Eine vorherige Teilnahme daran ist jedoch keine unbedingte Voraussetzung, wenn Sie Ihre Vorerfahrungen in der Methode anderweitig sammeln konnten. Gemeinsam wird ein Trainingsprogramm erarbeitet, das sich leicht in den Alltag integrieren lässt.

Seminarinhalte

- Geschichtlicher Hintergrund, Philosophie und gesamtgesellschaftliche Bedeutung des Pilates-Trainings
- Atmung und Stressregulation
- Ideokinese, Erweiterung der physio-mentalern Lernfähigkeit
- Pilates und Rückengesundheit
- Faszientraining mit Pilates
- Körpersinn und körperliche Intelligenz
- Ernährungsempfehlungen

Die Entspannungsfähigkeit des Menschen gilt als das Leistungsprinzip der Zukunft.

(Joe Barkel, Zukunftsforscher)

Die Dozentin
Stephanie Kissing



Seminarnummer:	830325
Termin:	10.05. – 17.05.2025
Dauer:	Sa 18.00 Uhr – Fr 18.00 Uhr Sa. 17.05.2025 Abreise
Ort:	Mallorca, Cala Llombards
Preis:	885,00 € inkl. Ü/HP im DZ 1.085,00 € für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag 203,00 € insg.
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 Teilnehmendenzahl: 10 Maximale Teilnehmendenzahl: 16	
Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung. Die Anreise ist nicht im Preis inbegriffen.	

Ihr Nutzen

- Sie erlernen Fähigkeiten, mit denen Sie aktiv zum Erhalt Ihrer Leistungsfähigkeit beitragen können.
- Indem Sie Ihr Körperbewusstsein und Ihre Körperbeherrschung schulen, trainieren Sie Ihre Entspannungsfähigkeit. Sie gilt als das Leistungsprinzip der Zukunft. Denn je höher Sie „Ihr Haus“ im übertragenen Sinne bauen möchten, desto tiefer sollten Sie „Ihr Fundament“ legen, um auf die Herausforderungen, die Sie erwarten, gut vorbereitet zu sein.
- Sie entwickeln ein präziseres Bewusstsein von Ihrer Haltung und können so eine selbstbewusstere Haltung im Arbeitsalltag einnehmen. Das macht sich mental, emotional und physisch bemerkbar. Auf diese Weise fördern Sie Ihre Kraft und Flexibilität und verbessern Ihre emotionalen und sozialen Kompetenzen in stressgeladenen Situationen. Auch Ihre Ausstrahlung und Präsenz profitiert davon.
- Die Seminarinhalte sind für den Transfer in konkrete Arbeitssituationen und für Multiplikatoren, die sie im Rahmen ihrer beruflichen Tätigkeit weitergeben können, geeignet.



Übernachtung/Verpflegung

Die Gruppe ist im Seminarhaus Hostal Cala Llombards in Cala Llombards untergebracht (www.hotelcalallombards.com). Der kleine Ort liegt an der Ostküste Mallorcas, ca. 50 Kilometer östlich der Hauptstadt Palma de Mallorca.

Meer und Strand sind in wenigen Minuten gut zu Fuß zu erreichen.

Das Seminarhaus ist sehr individuell und mit viel Liebe zum Detail gestaltet und renoviert. Alle Zimmer haben Balkon oder Terrasse und verfügen über eigene Dusche/WC. Die Buchung von Zimmern mit Meerblick ist mit einem Zuschlag von 10€/Nacht möglich.

Im Preis inbegriffen ist die Unterbringung im DZ. Der EZ-Zuschlag beträgt 203,00 € für den gesamten Aufenthalt.

Sie werden im Haus in Halbpension mit Frühstück und Abendessen verpflegt.



Seminarzeiten

Der Samstag dient lediglich der An- und Abreise. Am Anreisetag ist gegen 19.00 Uhr ein gemeinsames Abendessen geplant. Das eigentliche Seminar beginnt am Sonntag um 9.00 Uhr und endet am Freitag mit einem gemeinsamen Abschlussabend. Im Preis inbegriffen ist ein Frühstück am Abreisetag.

Anreise

Mallorca ist von allen deutschen Flughäfen gut zu erreichen. Vom Flughafen weiter zum Seminarhaus:
Ein Taxi vom Flughafen bis nach Cala Llombards kostet ca. 80,00 - 90,00 €.
Mit dem Mietwagen zunächst Richtung Santanyi (ca. 30 Minuten). In Santanyi Richtung Cala Llombards fahren. In Cala Llombards dem Schild Platja folgen. Auf dieser Straße fährt man direkt auf das Casa De La Vida zu.

Eine Busverbindung geht vom Flughafen Palma de Mallorca aus zum Plaza Espana in Palma, weiter zum Busbahnhof und dann

bis Santanyi. Von dort muss dann ein Taxi genommen werden (ca. 10,00 €).



Bildungsurlaub / Bildungszeit

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/Bildungszeit bei Ihrem Arbeitgeber reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein. Bei Problemen bei der Beantragung 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.

Sonstiges

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

