

Im Gleichgewicht sein durch Pilates Stressabbau durch gezieltes Training für Körper und Geist

Bildungsurlaub/Bildungszeit

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 Barkel, Zukunftsforscher)

Seminarnummer:	830326
Termin:	17.05. – 22.05.2026
Seminardauer:	Sonntag 18.00 Uhr – Freitag 13.30 Uhr
Ort:	List, Sylt
Preise:	915,00 € inkl. Ü/VP im DZ o. D/WC EZ-Zuschlag 105,- € insgesamt 1.115,00 € 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 Teilnehmendenzahl: 10
Maximale Teilnehmendenzahl: 16

Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung. Die Anreise ist nicht im Preis inbegriffen.



Die Dozentin

Stephanie Kissing



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.

Organisatorisches

Sylt ist die nördlichste und mit fast 100 km² auch die größte Insel der Nordsee.

Sie übernachten in Klappholtal, der Akademie am Meer, die bereits 1919 gegründet wurde. Die Akademie liegt zwischen den Nordseebädern Kampen und List am Rand des Nordsylter Naturschutzgebietes, unmittelbar hinter dem Weststrand der Insel und inmitten der einmaligen Dünenlandschaft.

Sie wohnen in einfachen, behaglich eingerichteten Einzel-, Doppel- oder Mehrbetthäusern, die mit fließendem Wasser, Heizung und Telefon ausgestattet sind. Die Häuser liegen verstreut im akademieeigenen Dünengebiet. Nur einige der Häuser haben WC und Dusche in unmittelbarer Nähe. Im Preis inbegriffen ist die Unterbringung im Doppelzimmer ohne Dusche und WC, sowie die Kurtaxe.

Sie werden im Seminarhaus mit Vollpension verpflegt. Link zum Haus: www.akademie-am-meer.de.

Seminarzeiten

Im Seminarpreis inbegriffen ist ein Abendessen um 18.00 Uhr am Anreisetag. Das Seminar endet am Freitag gegen 13.30 Uhr.

Anreise

Westerland ist gut mit der Bundesbahn (direkte IC-Verbindungen z.B. ab Köln) zu erreichen. Zwischen Westerland und Hörnum besteht eine Busverbindung. PKW müssen in Niebüll auf den Autozug verladen werden. Etwa vier Kilometer nördlich von Kampen zweigt von der Landstraße der Privatweg nach Klappholtal ab. Die Akademie am Meer ist auch mit Bus (Linie 1) oder Taxi von Westerland aus zu erreichen. Nicht alle Busse fahren direkt dorthin, einige nur bis zur Haltestelle Vogelkoje (Abzweigung Klappholtal). Von dort sind es 800 m zu Fuß nach Klappholtal. Für Personenwagen steht ein Parkplatz zur Verfügung. Bitte beachten 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 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.

