

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:	830426
Termin:	21.06. – 26.06.2026
Dauer:	So 18.00 Uhr – Fr 13.30 Uhr
Ort:	List/Sylt
Preis:	935,00 € inkl. Ü/VP im DZ EZ-Zuschlag 105,00 € 1.135,00 € für Firmen/Einrichtungen

Bitte beachten Sie auf der Rückseite die Hinweise zur Anreise.

Die Kurtaxe ist im Preis enthalten.

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.



Unterkunft/Verpflegung

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.

Die Buchung des Seminars ist ausschließlich in Kombination mit Übernachtung und Verpflegung in der Akademie möglich. 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

Anreise

Westerland ist gut mit der Bundesbahn (direkte IC-Verbindungen z.B. ab Köln) zu erreichen. Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter www.bahn.de. 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.

Seminarzeiten

Im Seminarpreis inbegriffen ist ein Abendessen um 18.00 Uhr am Anreisetag. Im Anschluss ist eine Auftaktrunde gemeinsam mit der Dozentin um 19.30 Uhr im Seminarraum geplant. Das Seminar endet am Freitag gegen 13.30 Uhr.

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.

