

Aktiv leben - Vital bleiben Die besondere Rücken-Fit-Kombi

Bildungsurlaub / Bildungszeit

In Beruf und Alltag führen Bewegungsmangel, einseitige Körperhaltungen und Stress häufig zu Schmerzzuständen, Dysbalancen und Einschränkungen psychischer Potentiale. Gezielte und bewusste Bewegung wird durch renommierte und innovative Konzepte, wie spezielles Rücken-Vital-Training, dynamische und rhythmische Elemente unterstützt. Leicht zu integrierende Entspannungseinheiten unterstützen den Prozess zu mehr ganzheitlicher Leistungsfähigkeit: Positiv und aktiv zu leben und vital zu bleiben.

Für ein gesundes und ausgeglichenes Leben!!

Seminarinhalte

- Die Rückenfitkombi sinnvoll eingesetzt
- Mehr Lebensfreude durch regelmäßige Bewegung
- Fit und vital durch spezielles Kombi-Training
- Entspannende Elemente in Ruhe und leichter Bewegung zum Stressabbau
- Integration des Gelernten in den Alltag

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 (Didaktik und Methodik) und Raum für Reflexion. Ein Alltags-Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu gewährleistet.

Die Dozentin
Ina Luna Dölken

Seminarnummer:	831326
Termin:	12.10.2026 – 16.10.2026
Seminardauer:	Mo 13.30 Uhr – Fr 13.30 Uhr
Ort:	Bildungsstätte Maria Rast, Euskirchen
Preis:	735,00 € (Ü/VP) 935,00 € für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag: 16,00 € insgesamt
Leitung:	Ina Luna Dölken
Ina Luna Dölken (Jahrgang 1957), ist Augenoptikermeisterin, Optometristin und Sehtrainerin, Heilpraktikerin (Psycho-therapie), NLP-Coach, Lehrdozentin für Entspannungstrainings, Sport- Qi-Gong und Yoga-trainerin,	
Teilnehmendenzahl:	10-16
Leistungen:	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende digitale Unterlagen, Versicherungen. Nicht im Preis inbegriffen ist die Anreise.



Seminarziele

- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Kursinhalte zur Weitergabe in leitenden Positionen für die Schulung der Mitarbeitenden: Teilnehmende sollen in der Lage sein, die Kursinhalte effektiv zu verstehen, zu vermitteln und zu reflektieren, um sie anschließend an ihre Mitarbeitende weiterzugeben.
- Sicherung des Transfers in spezifischen Arbeitssituationen: Die Teilnehmenden sollen in der Lage sein, die erworbenen Fähigkeiten und Kenntnisse in bestimmten beruflichen Situationen anzuwenden und sicherzustellen, dass das Gelernte im Arbeitskontext erfolgreich umgesetzt wird.
- Verbesserung der physischen, psychischen und mentalen Beweglichkeit im Beruf: Ziel ist es, die körperliche Fitness, die psychische Stärke und die mentale Beweglichkeit der Teilnehmenden zu steigern, um ihre berufliche Leistungsfähigkeit zu erhöhen.
- Förderung der Kompetenzen in Bezug auf Selbstsicherheit und Widerstandsfähigkeit: Die Inhalte zielen darauf ab, den beruflichen Stress-Level zu senken, das Selbstbewusstsein zu stärken und die Wahrnehmungsfähigkeit zu erhöhen.
- Auseinandersetzung und Bewältigung mit Stressoren: Das Programm soll den Umgang mit beruflichen Stressoren erleichtern und den Teilnehmenden wirksame Strategien zur Stressbewältigung vermitteln.
- Integration von Entspannungstechniken im Berufsalltag: Die Praxisinhalte sollen den Teilnehmer/innen ermöglichen Entspannungstechniken in ihren täglichen Arbeitsalltag zu integrieren, um Stress abzubauen und die mentale Stärke zu fördern.
- Stärkung der Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit im Beruf: Das Ziel ist, die allgemeine berufliche Leistungsfähigkeit und Belastbarkeit der Teilnehmer/innen zu stärken, um Herausforderungen effektiv zu bewältigen und die Arbeitsqualität zu steigern.

Übernachtung/Verpflegung

Am Rande der Nordeifel liegt das Haus Bildungsstätte Maria Rast idyllisch am Waldrand zwischen Euskirchen und Bad Münstereifel. Der Ort ist von zahlreichen Schlössern und Burgen umgeben, die zu Ausflügen und Besichtigungen einladen.

Im Haus finden Sie ein entspanntes Ambiente, in dem Sie zur Ruhe kommen und die umliegende Natur genießen können.

Sie werden in Doppel- bzw. Einzelzimmern untergebracht und in Vollpension gut bürgerlich verpflegt. Bitte geben Sie bei Buchung an, ob Sie eine vegetarische Verpflegung wünschen.

Link zum Haus: www.haus-maria-rast.de



Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Montag mit dem gemeinsamen Mittagessen um 12.30 Uhr und endet am Freitag nach dem Mittagessen um 13.30 Uhr.

Anreise

A1 - Abfahrt Euskirchen-Wißkirchen, Richtung Euskirchen, erste Ampel rechts, ab hier ist Maria Rast ausgeschildert.

B51 – bis Kreuzweingarten-Mitte, Verkehrsinsel „Altes Brauhaus“ abbiegen und der Ausschilderung nach Maria Rast folgen.

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 Reise-Rücktrittsversicherung.

