

Konzept & Programm

# **FIT & GESUND DURCH FASTEN, ERNÄHRUNG UND BEWEGUNG**

unsere Verantwortung für  
Betrieb, Gesellschaft und Umwelt



# **JOB**

[www.fasteninfo.de](http://www.fasteninfo.de)  
GBG Gesellschaft für ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung und betriebliche Gesundheitsförderung

## Inhaltsverzeichnis

<b><u>ALLGEMEINES.....</u></b>	<b><u>3</u></b>
<b><u>VERANSTALTUNGSBEZEICHNUNG .....</u></b>	<b><u>4</u></b>
<b><u>VERANSTALTUNGSBESCHREIBUNG .....</u></b>	<b><u>4</u></b>
<b><u>ZIELGRUPPE .....</u></b>	<b><u>4</u></b>
<b><u>LERNZIELE .....</u></b>	<b><u>6</u></b>
<b><u>INHALTLICHER AUFBAU .....</u></b>	<b><u>7</u></b>
<b><u>ZEITLICHER ABLAUFPLAN.....</u></b>	<b><u>8</u></b>
<b><u>METHODISCHE VORGANGSWEISE .....</u></b>	<b><u>27</u></b>
<b><u>RÄUMLICHKEITEN/LEHRMITTEL .....</u></b>	<b><u>27</u></b>
<b><u>VERANSTALTUNGSORT WALDBREITBACH .....</u></b>	<b><u>27</u></b>
<b><u>LEHRKRÄFTE.....</u></b>	<b><u>27</u></b>
<b><u>TEILNEHMERANZAHL.....</u></b>	<b><u>29</u></b>
<b><u>ÖFFENTLICHE BEKANNTGABE.....</u></b>	<b><u>29</u></b>
<b><u>DAUER DER VERANSTALTUNG .....</u></b>	<b><u>29</u></b>
<b><u>TEILNAHME-BESCHEINIGUNG FÜR TEILNEHMER*INNEN .....</u></b>	<b><u>29</u></b>
<b><u>GRUNDSATZ DER FREIWILLIGKEIT .....</u></b>	<b><u>30</u></b>

## Allgemeines

Wir, der Bildungsveranstalter GBG Gesellschaft für ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung und betriebliche Gesundheitsförderung mbH mit dem Bildungsangebot auf der Webseite [fasteninfos.de](http://fasteninfos.de) zu Fasten, gesunder Ernährung und Yogakursen besteht seit 2006. Wir befassen uns mit den Bildungszielen gesunder, ausgewogener Ernährung, Fastenarten, Bewegung im Beruf und Alltag, Entspannung, Stressreduktion und -prävention sowie Yoga und Meditation. In unseren Kursen für Bildungsurlaub gehen wir schwerpunktmäßig auch auf die gesellschaftlichen und umweltpolitischen Aspekte von Ernährung, Bewegung und Lebensstil ein. Lernziel ist es, aus der individuellen Perspektive auch die betriebliche und gesellschaftliche Relevanz zu erkennen.

Unsere Kurse dienen thematisch der berufsspezifischen Weiterbildung im Bereich Ernährung und Yoga. Sie gelten insbesondere der Erneuerung, Erhaltung, Erweiterung und Verbesserung von berufsübergreifenden oder berufsbezogenen Kenntnissen, Fähigkeiten und Zusammenhängen. Dazu gehören bspw. Meditationstechniken, Techniken der gewaltfreien Kommunikation, Stressbewältigung und Wissensvermittlung über Balance-Kost und gesunder Ernährung. Unsere Kurse vermitteln Schlüsselqualifikationen wie bspw. Verbesserung der körperlichen, mentalen und emotionalen Beweglichkeit in Beruf und Alltag, Förderung von körperlicher Stabilität, Selbstmanagementkompetenz und Selbsteinschätzung.

Wir führen vor allem Kurse im Bereich Ernährung, Gesundheit, Yoga, Fasten und Stressreduktion vor Ort oder online durch. Weiterhin schreiben wir in unserem Blog über die neusten Entwicklungen sowie altbewährte Traditionen im Bereich Fasten und Ernährung. Unser Team setzt sich zusammen aus: Soziologinnen, Politologen, Volkswirtschaftlern, fastenärztlich geprüften Fastenleiter, Ernährungsberatern, Yogalehrerinnen und ausgebildeten Therapeutinnen für die einzelnen Themenfelder.

Unsere Teilnehmer\*innen erlangen durch unsere Bildungsveranstaltungen beruflichen Qualifikationen und erhalten dazu die notwendigen Abschlüsse/Zertifikate.

Unsere Veranstaltungen werden eigenverantwortlich geplant und organisiert und in fachlich-pädagogischer Verantwortung durchgeführt.

Des Weiteren stehen unsere Bildungsziele mit dem Grundgesetz für die Bundesrepublik Deutschland im Einklang.

## Veranstaltungsbezeichnung

Fit & gesund durch Fasten, Ernährung und Bewegung

*Untertitel: Gesundheitspolitik - unsere Verantwortung für Betrieb, Gesellschaft und Umwelt*

## Veranstaltungsbeschreibung

In unseren Veranstaltungen erhalten die Teilnehmer\*innen wertvolle Lern- und Denkanstöße für die aktive Förderung der eigenen körperlichen und psychischen Gesundheit.

In den Kursen werden Schlüsselqualifikationen besonders in der Selbstkompetenz und sozialen Kompetenz, wie beispielweise Durchhaltevermögen, Belastbarkeit, Leistungs- und Lernbereitschaft, Selbstmotivation sowie der Umgang mit sich selbst und anderen vermittelt und gefördert.

Weiter werden in den Seminaren arbeitsweltbezogene und gesellschaftspolitische Bildungselemente anhand von Fachvorträgen, Gruppendiskussion und audiovisuellen Materialien unterrichtet. Themen siehe dazu den detaillierten Stundenplan.

Es finden täglich aktuelle Impulsvorträge zu den Themen gesunde Ernährung, Gesundheit, Stressbewältigung, Achtsamkeit, Resilienz und Selbstfürsorge statt. Diese vermitteln grundlegendes Wissen und konkrete Tipps zur Integration eines gesundheitsbewussten Verhaltens in den Alltag und Beruf. So entstehen neue und nachhaltige Impulse und eine starke Motivation zur Optimierung des eigenen Ernährungs-, Gesundheits- und Bewegungsverhaltens. Auf diese Weise werden die Teilnehmenden befähigt, ihren ganz individuellen gesunden Lebensstil zu finden und diesen in Beruf und Alltag zu integrieren.

Durch Vermittlung von verschiedenen Yoga- und Meditationstechniken wird das Wohlbefinden gestärkt. Das neu vermittelte Wissen über Mikro- und Makro-Nährstoffe, Verdauung, Fasten, Ernährungsumstellung, achtsames Essen und Bewegung kann den Gesundheitszustand verbessern und langfristig stabil halten. Aus der Kombination „Ernährung und Meditation“ können die Teilnehmer\*innen ihr neues Wissen insbesondere in den Berufsalltag integrieren, welche zur Stressreduktion führen kann.

Als ergänzende Maßnahme zum betrieblichen Gesundheitsmanagement leisten unsere Seminare damit einen wichtigen Beitrag zur Erhaltung und Stärkung von Gesundheitsprävention, Leistungsfähigkeit und Engagement von Beschäftigten im Betrieb.

## Zielgruppe

Die Bildungsveranstaltungen eignen sich besonders für Beschäftigte, die ihre Tätigkeit in der Gesundheitsbranche ausüben und/oder die sich in einer gestressten Arbeitsumgebung befinden.

## Lernziele

- Auswirkungen einer gesunden Ernährung auf Leistungsfähigkeit und Produktivität
- Einführung in eine gesunde, ausgewogene und vollwertige Ernährung
- Wie beeinflussen Arbeitsumfeld und Essgewohnheiten die Gesundheit der Mitarbeiter?
- Was sind die wichtigsten Bausteine gesunder Ernährung und wie integriere ich diese in meinen Berufsalltag
- Wie erkenne und bewältige ich Stresssituationen im beruflichen Alltag?
- Was sind die gesellschaftlichen und betrieblichen Folgen von Bewegungsmangel und Stress?
- Wie kann ich meinen Gesundheitszustand verbessern, erhalten und in mein Arbeitsleben integrieren?
- Wie können Mitarbeiterbindung und Zufriedenheit durch gesunde Ernährungsoptionen, Bewegungsangebote im Betrieb und stressreduzierende Maßnahmen gefördert werden?
- Wie verbessere ich meine Konzentration und steigere meine Belastbarkeit im Berufsalltag?
- Welche Auswirkungen haben gesundheitsfördernde Maßnahmen zur Gewichtsreduktion und Verbesserung der körperlichen und geistige Fitness auf die betrieblichen Gesundheitskosten?
- Wie setze ich die erlernten Techniken für Körper, Geist und Seele ein, um den anspruchsvollen Berufsalltag weiterhin zu meistern und dadurch auch das Betriebsklima zu verbessern?
- Erlernen von Maßnahmen und Techniken zur Prävention von Depressionen und Burnout
- Welcher gesellschaftliche und ökologische Nutzen ergibt sich durch die Änderung von Ernährungsgewohnheiten? Was sind die konkreten Auswirkungen auf Landwirtschaft und Wirtschaft?
- Wie finde ich meine Work-Life-Balance

## Inhaltlicher Aufbau

Der Kurs beinhaltet tägliche Fachvorträge, Präsentationen und wissensvermittelnde Theorieeinheiten in den Themenbereichen Gesunderhaltung am Arbeitsplatz, Stressbewältigung, Resilienz, gesunde Ernährung und Fastenmethoden.

Der Kurs vermittelt pro Tag die Schlüsselqualifikationen Selbstkompetenz und soziale Kompetenz mit folgenden Komponenten:

- Durchhaltevermögen,
- Erhaltung und Steigerung der Belastbarkeit,
- Leistungs- und Lernbereitschaft sowie
- Selbstmotivation, Selbstreflektion und Selfcare
- Selbstdisziplin und Achtsamkeit sowie
- Der Umgang mit anderen.

Unter anderem werden in Theorieeinheiten durch Fachvorträge und anschließender Gruppendiskussionen arbeitsweltbezogene und gesellschaftspolitische Themen vermittelt. Genaue Themen siehe dazu Stundenplan.

Der Zusammenhang zwischen Ernährung, Bewegung, Stressreduktion und Arbeitswelt sowie der Gesellschaft ist vielschichtig und beeinflusst sowohl die Leistungsfähigkeit der Arbeitnehmer als auch das Arbeitsumfeld im Betrieb selbst. Hier sind einige wichtige Aspekte dieses Zusammenhangs:

- Leistungsfähigkeit und Produktivität
- Gesundheit und Krankheitsprävention
- Arbeitsumfeld und Essgewohnheiten
- Mitarbeiterbindung und Zufriedenheit
- Betriebliche Gesundheitskosten
- Unternehmenskultur

Ausgewogene Ernährung und Bewegung haben direkte Auswirkungen auf die kognitive Funktion, Konzentration, Energielevels und die allgemeine Leistungsfähigkeit. Arbeitnehmer, die sich gesund ernähren, sind tendenziell produktiver und können sich besser auf ihre Aufgaben konzentrieren.

Arbeitgeber und gesellschaftliche Institutionen investieren zunehmend in Programme zur Gesundheitsförderung und Stressreduktion am Arbeitsplatz, um die Krankheitsrate zu senken und die Mitarbeiterbindung zu verbessern. Unternehmen, die sich um das Wohlergehen ihrer Mitarbeiter kümmern, können die Mitarbeiterbindung und -zufriedenheit erhöhen.

Die Gesundheitskosten für Unternehmen und somit für die gesamte Gesellschaft können durch eine schlechte Ernährung und mangelnde Bewegung der Mitarbeiter erheblich steigen. Krankheitstage, medizinische Versorgung und Versicherungskosten werden reduziert, wenn die Mitarbeiter gesunde Lebensgewohnheiten entwickeln.

Die gesellschaftlichen Kosten des Bewegungsmangels sind beträchtlich und umfassen direkte Kosten im Gesundheitssystem sowie indirekte Kosten wie verlorene Arbeitszeit

und Produktivitätseinbußen. Die Bewältigung dieser Auswirkungen erfordert erhebliche Ressourcen, die anderweitig für produktivere Zwecke verwendet werden könnten.

Der Kurs wird durch ein Bewegungsprogramm wie beispielsweise tägliches Yoga, Wandern, Übungen aus Qi Gong und Pilates ergänzt, die im Joballtag eingebaut werden können. Diese Einheiten werden gesplittet auf vormittags und nachmittags, sodass die Belastungen individuell angepasst werden können.

Daneben erhalten die Teilnehmer\*innen viele praktische Tipps und Übungen für zuhause und zwischendurch am Arbeitsplatz.

## Zeitlicher Ablaufplan

Die Bildungsveranstaltungen beginnen immer morgens ab 08:00 Uhr. Eine Einheit beträgt 45 Minuten. Zwischenzeitlich werden Pausen eingelegt. Pro Tag werden mindestens 6 Stunden (=8 Unterrichtseinheiten) Fachwissen, Übungen und Techniken vermittelt.

<b>Montag</b>			
Uhrzeit	Kurseinheit	Bildungsziel	UE
13:00 – 14:30 Uhr	Theorie und Praxiseinheit Einführung und Erklärung der zu erlernenden Bewegungseinheiten, die auch im Berufsalltag angewandt werden können - mit Übungseinheiten, Laufen, Meditatives Laufen, Atemübungen beim Laufen  (jeweils 45min Theorieunterricht)  (jeweils 45min Praxiseinheit)	Anleitung verschiedener Übungen zur Stressreduzierung und Entspannung am Arbeitsplatz, um die Leistungsfähigkeit beizubehalten.  Wie gestalte ich meine Pause im Freien, welche Übungen eignen sich, um schnell zu neuer Energie zu kommen?  <i>Schlüsselqualifikation: Erhaltung und Steigerung der Belastbarkeit und Leistungsbereitschaft</i>	45 min T  45 min P

14:30 – 16:00 Uhr	<p>Fach-Vortrag „Einführung in eine gesunde, ausgewogene und vollwertige Ernährung – gesund Essen im Job“ Inkl. Gruppenarbeit und Diskussion</p> <p>Teil 1</p> <p>Theorie</p>	<p>Erlernen von Wissen über Mikro- und Makronährstoffe in der Ernährung, Spurenelemente, Mineralstoffe – wie ernähre ich mich so, dass ich kraftvoll bin und mit der Arbeitsbelastung besser umgehen kann.</p> <p>Verschiedene Studien belegen, dass jeder dritte Berufstätige eine gesunde Ernährung vernachlässigt. Neben einem bewussten und verantwortungs-bewussten Umgang mit Stress, sind Bewegung und eine artgerechte Ernährung wichtige Lebensbereiche, um ein gesünderes und aktiveres Leben zu führen und beruflich leistungsfähig zu bleiben.</p> <p><i>Schlüsselqualifikation: Umgang mit sich selbst, Selbstreflektion &amp; Selfcare</i></p>	2x45 min T
16:00 – 17:30 Uhr	<p>Mit Übungen fitter im Berufsalltag</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Asanas/Atemtechnik</li> <li>- Dehnungen</li> <li>- Herz-Kreislauf-Training</li> </ul> <p>Praxis Teil 1</p>	<p>Selbst bei regelmäßiger Yogapraxis und einer ausgeglichenen Work-Life-Balance ist es im beruflichen Alltag immer wieder erforderlich, über die Grenzen hinauszugehen und die Gefahr ist groß, in einen erschöpfenden Trott aus Routinen und damit in Dauerstress zu geraten.</p> <p>Durch das Üben von Asanas, durch Dehnungen und Herz-Kreislauf-Training wird der Körper gekräftigt. Aber eine gute Yoga-Praxis macht auch deutlich, dass physische und psychische Aspekte verbunden sind und in Prozessen zusammenwirken. Durch die Yoga-Einheit wird das Zusammenspiel von Körper, Atem und Psyche bewusst. Die Teilnehmenden entwickeln persönliche Strategien und Kurzinterventionen für den beruflichen Alltag, um in stressigen Situationen einen kühlen Kopf zu bewahren und kreativ neue Perspektiven zu entwickeln.</p> <p><i>Schlüsselqualifikation: Belastbarkeit, Leistungs- und Lernbereitschaft, Achtsamkeit</i></p>	2x45 min P
17:30 – 19:00 Uhr	<p>Fach-Vortrag „Einführung in die verschiedenen Fastenmethoden – wie nutze ich das Fasten, um zu regenerieren und neu Kraft für Beruf und Alltag zu erlangen?“</p> <p>- Fastenmethoden (Intervall-</p>	<p>Fasten ist ein vielfältiger Begriff und umfasst heute nicht nur nichts essen, sondern verschiedene Ernährungsformen zur Gesunderhaltung, Stressreduktion, Gewichtsabnahme und zur Unterstützung der Autophagie. Richtig angewandt, kann das Immunsystem gestärkt und die Leistungsfähigkeit erhöht werden. Mit Tests und in Gesprächen wird die individuell angepasste Fastenmethode ermittelt.</p> <p>Welche Vorteile hat das Fasten und wie setzte ich es ein, um mein Energielevel zu steigern und somit kraftvoll im Job zu sein.</p>	2x45 min T

	Vega-Basen-Buchinger-Scheinfasten) - Anwendungen beim Fasten (Reinigung, Ausleitung, Trinken, Ölziehen, Trockenbürsten, Wechseldusche) Theorie		
19:00 Uhr	Abendessen		
Summe		6h = 8UEs (5x45min T, 3x45min P)	
<b>Dienstag</b>			
08:00 – 08:45 Uhr	Achtsamer Morgengang mit Konzentrationsübungen zur Erlernung einer Morgenroutine für die Vorbereitung auf den beruflichen Alltag mit Übungen aus Qi Gong und Pilates, Stretching Praxis	Untersuchen und die Erfahrung zeigen, dass kleine, aber regelmäßige Übungseinheiten besser im Alltag umzusetzen sind. Ziel ist es, Übungen für eine morgendliche Routine zu erlernen, die fit für den Berufsalltag machen und auch langfristig zur Gesunderhaltung beitragen.  <i>Schlüsselqualifikation: Selbstmotivation und Belastbarkeit</i>	45 min P
09:00 – 09:45 Uhr	Fach-Vortrag „Einführung in eine gesunde, ausgewogene und vollwertige Ernährung – gesund Essen im Job“ Anschließend Diskussion und Gesprächsrunde Teil 2 Theorie	Erlernen von Wissen über Mikro- und Makronährstoffe in der Ernährung, Spurenelemente, Mineralstoffe – wie ernähre ich mich so, dass ich kraftvoll bin und mit der Arbeitsbelastung besser umgehen kann.  <i>Schlüsselqualifikation: Umgang mit sich selbst, Selbstreflektion &amp; Selfcare</i>	45 min T
10:00 – 10:45	Mit Übungen fitter im Berufsalltag	Selbst bei regelmäßiger Yogapraxis und einer ausgeglichenen Work-Life-Balance ist es im beruflichen Alltag immer wieder erforderlich, über die Grenzen hinauszugehen und die Gefahr ist groß, in einen	45 min P

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Asanas/Atemtechnik</li> <li>- Dehnungen</li> <li>- Herz-Kreislauf-Training</li> </ul> <p>Praxis</p>	<p>erschöpfenden Trott aus Routinen und damit in Dauerstress zu geraten.</p> <p>Durch das Üben von Asanas, durch Dehnungen und Herz-Kreislauf-Training wird der Körper gekräftigt. Aber eine gute Yoga-Praxis macht auch deutlich, dass physische und psychische Aspekte verbunden sind und in Prozessen zusammenwirken. Durch die Yoga-Einheit wird das Zusammenspiel von Körper, Atem und Psyche bewusst. Die Teilnehmenden entwickeln persönliche Strategien und Kurzinterventionen für den beruflichen Alltag, um in stressigen Situationen einen kühlen Kopf zu bewahren und kreativ neue Perspektiven zu entwickeln.</p> <p><i>Schlüsselqualifikation: Belastbarkeit, Leistungs- und Lernbereitschaft, Achtsamkeit</i></p>	
11:00 – 13:30 Uhr	Mittagspause Freizeit		
13:30 – 14:15 Uhr	Bewegung und Entspannung im Berufsalltag  Theorie  Teil 1	<p>In diesem Modul werden theoretische Grundlagen zu Stress, Bewegung und Entspannung vermittelt. Die Teilnehmenden lernen, wie körperliche Aktivität, Atemübungen und achtsames Bewegen helfen, Stress abzubauen und neue Energie zu gewinnen.</p> <p>Im Fokus stehen praxisnahe Antworten auf folgende Fragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie erkenne ich Stress frühzeitig?</li> <li>• Welche Übungen helfen mir im (Büro-)Alltag?</li> <li>• Wie kann ich Pausen effektiv zur Regeneration nutzen?</li> </ul> <p><i>Schlüsselqualifikation: Belastbarkeit, Leistungs- und Lernbereitschaft, Umgang mit sich selbst, Selbstreflexion</i></p>	45min T
14:30 - 15:15 Uhr	Bewegungseinheiten für den Berufsalltag in Form von Übungseinheiten, Wandern, Meditatives Laufen und Atemübungen  Praxis	<p>Verschiedene Bewegungstechniken zur Entspannung und Stressreduzierung im Arbeitsalltag - Wie kann ich mich im Berufsalltag entspannen? Welche Übungen wende ich an? Wie kann ich meine Pausen sinnvoll dazu nutzen?</p> <p><i>Schlüsselqualifikation: Belastbarkeit, Leistungs- und Lernbereitschaft, Umgang mit sich selbst, Selbstreflexion</i></p>	45 min P
15:30 – 16:15 Uhr	Bewegung und Entspannung im Berufsalltag  Theorie	<p>In diesem Modul werden theoretische Grundlagen zu Stress, Bewegung und Entspannung vermittelt. Die Teilnehmenden lernen, wie körperliche Aktivität, Atemübungen und achtsames Bewegen helfen, Stress abzubauen und neue Energie zu gewinnen.</p>	45 min T

	Teil 2	<p>Im Fokus stehen praxisnahe Antworten auf folgende Fragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie erkenne ich Stress frühzeitig?</li> <li>• Welche Übungen helfen mir im (Büro-)Alltag?</li> <li>• Wie kann ich Pausen effektiv zur Regeneration nutzen?</li> </ul> <p><i>Schlüsselqualifikation: Belastbarkeit, Leistungs- und Lernbereitschaft, Umgang mit sich selbst, Selbstreflektion</i></p>	
16:30 – 18:00 Uhr	<p>Gesellschaftspolitische Aspekte durch Fasten, Intervallfasten, Nahrungsreduktion, Ernährungsumstellung</p> <p>Vortrag, Gruppenarbeit, Vorstellung der Ergebnisse, Diskussion</p> <p>Theorie</p>	<p>Gesundheitspolitik:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Gesundheitliche Vorteile</b> Förderung von Gewichtsverlust, der Verbesserung der Insulinsensitivität, der Senkung des Blutdrucks und des Cholesterinspiegels sowie der Förderung der Zellreparatur und des Stoffwechsels. Indem Menschen gesünder sind, können sie produktiver sein und weniger medizinische Ressourcen beanspruchen, was letztendlich zu Einsparungen im Gesundheitssystem führen kann.</li> <li>• <b>Verbesserung der mentalen Klarheit und Konzentration</b> Dies kann zu einer verbesserten Produktivität am Arbeitsplatz führen und die Fähigkeit einer Person verbessern, komplexe Probleme zu lösen und kreative Lösungen zu finden.</li> <li>• <b>Gemeinschaft und Kultur</b> Fasten kann in vielen Kulturen und religiösen Traditionen eine bedeutende Rolle spielen. Gemeinsames Fasten kann die Gemeinschaft stärken, Zusammenhalt fördern und ein Gefühl der Solidarität zwischen den Mitgliedern einer Gruppe schaffen.</li> <li>• <b>Selbstbeherrschung und Disziplin</b> Das Fasten erfordert Selbstbeherrschung und Disziplin, um den Verzicht auf Nahrung oder bestimmte Lebensmittel für eine bestimmte Zeit durchzuhalten. Diese Fähigkeiten können auf andere Bereiche des Lebens übertragen werden und dazu beitragen, dass Menschen ihre Ziele erreichen und Herausforderungen bewältigen können.</li> <li>• <b>Solidarität mit Bedürftigen</b> Viele Fastentraditionen beinhalten auch die Idee, mit denen zu teilen, die weniger haben. Indem Menschen bewusst auf Nahrung verzichten, können sie sich empathisch mit den Bedürfnissen anderer identifizieren und sich dazu inspirieren lassen, denen zu helfen, die Unterstützung benötigen.</li> </ul> <p>Insgesamt bietet Fasten und Nahrungsreduktion also nicht nur individuelle gesundheitliche Vorteile, sondern hat auch positive gesellschaftliche Vorteile durch die Förderung von Gemeinschaft, Selbstbeherrschung und Solidarität.</p>	2x45 min T

		<i>Schlüsselqualifikation: Umgang mit sich selbst und anderen, Selbstreflektion</i>	
18:30 Uhr	Abendessen		
Summe		6h = 8UE (5x45min T, 3x45P)	
<b>Mittwoch</b>			
08.00 – 08:45 Uhr	Achtsamer Morgengang mit Konzentrationsü- bungen zur Erlernung einer Morgenroutine für die Vorbereitung auf den beruflichen Alltag mit Übungen aus Qi Gong und Pilates, Stretching  Praxis	Selbstwahrnehmung stärken: Achtsamkeitsübungen (Geh- Meditation, Geh-Atemübung, Bodyscan, Wahrnehmungsübungen in der Natur)  Ziel ist es, Übungen für eine morgendliche Routine zu erlernen, die fit für den Berufsalltag machen und auch langfristig zur Gesunderhaltung beitragen.  <i>Schlüsselqualifikation: Umgang mit sich selbst und anderen, Selbstreflektion, Achtsamkeit</i>	45 min P
09.00 – 09:45 Uhr	Fach-Vortrag „Leistungssteige- rung durch Ernährung - Wie verbessere ich meine Konzentration und steigere meine Belastbarkeit im Berufsalltag durch Ernährung?“  Wie kann ich gesunde Gerichte ohne viel Zeitaufwand herstellen?  Anschließend Diskussion, Gesprächsrun- de  Theorie  Teil 1	Wissensvermittlung und Aufgaben – Aufbau einer gesunden Leistungsfähigkeit im Beruf durch gesunde Ernährung.  Wie kann ich gesund ohne viel Aufwand gesund kochen? Welche Ernährung steigert die Leistungsfähigkeit? Meal-Prep – mehrere Gerichte auf einmal kochen und verschiedene Bestandteile in den nächsten Tagen wiederverwenden oder kombinieren.  Auswirkungen abwechslungsreicher und gesunder Kost auf das Betriebsklima. Zusammenhang zwischen Essen und Kommunikation  <i>Schlüsselqualifikation: Belastbarkeit, Leistungs- und Lernbereitschaft</i>	45 min T

10:00 – 10:45 Uhr	Mit Übungen fitter im Berufsalltag  - Asanas/ Atemtechnik - Dehnungen - Herz- Kreislauf- Training  Praxis Teil 2	Selbst bei regelmäßiger Yogapraxis und einer ausgeglichenen Work-Life-Balance ist es im beruflichen Alltag immer wieder erforderlich, über die Grenzen hinauszugehen und die Gefahr ist groß, in einen erschöpfenden Trott aus Routinen und damit in Dauerstress zu geraten. Durch das Üben von Asanas, durch Dehnungen und Herz-Kreislauf-Training wird der Körper gekräftigt. Aber eine gute Yoga-Praxis macht auch deutlich, dass physische und psychische Aspekte verbunden sind und in Prozessen zusammenwirken. Durch die Yoga-Einheit wird das Zusammenspiel von Körper, Atem und Psyche bewusst. Die Teilnehmenden entwickeln persönliche Strategien und Kurzinterventionen für den beruflichen Alltag, um in stressigen Situationen einen kühlen Kopf zu bewahren und kreativ neue Perspektiven zu entwickeln.  <i>Schlüsselqualifikation: Belastbarkeit, Leistungs- und Lernbereitschaft, Achtsamkeit</i>	45 min P
11:00 – 13.30 Uhr	Mittagspause		
13:30 – 14:14 Uhr	Fach-Vortrag „Leistungssteigerung durch Ernährung - Wie verbessere ich meine Konzentration und steigere meine Belastbarkeit im Berufsalltag durch Ernährung?“  Wie kann ich gesunde Gerichte ohne viel Zeitaufwand herstellen?  Anschließend Diskussion, Gesprächsrunde  Theorie  Teil 2	Wissensvermittlung und Aufgaben –Aufbau einer gesunden Leistungsfähigkeit im Beruf durch gesunde Ernährung.  Wie kann ich gesund ohne viel Aufwand gesund kochen? Welche Ernährung steigert die Leistungsfähigkeit? Meal-Prep – mehrere Gerichte auf einmal kochen und verschiedene Bestandteile in den nächsten Tagen wiederverwenden oder kombinieren.  Auswirkungen abwechslungsreicher und gesunder Kost auf das Betriebsklima. Zusammenhang zwischen Essen und Kommunikation  <i>Schlüsselqualifikation: Belastbarkeit, Leistungs- und Lernbereitschaft</i>	45 min T
14:30 – 16:00 Uhr	Welche globalen Auswirkungen haben unsere Ernährungsweisen? Wie wirkt sich unsere	Gesundheits- und Umweltpolitik:  <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Umweltbelastung:</b> Die moderne landwirtschaftliche Produktion, insbesondere die industrielle Tierhaltung und der Anbau von Monokulturen, trägt zur Umweltverschmutzung bei. Dazu gehören die Entwaldung für landwirtschaftliche Flächen, der</li> </ul>	2x45 min T

	<p>Ernährung auf die Wirtschaft aus?</p> <p>Theorie</p>	<p>Einsatz von Pestiziden und Düngemitteln, die Belastung von Gewässern durch landwirtschaftliche Abwässer sowie die Emissionen von Treibhausgasen wie Methan aus der Tierhaltung und Lachgas aus Düngemitteln.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Klimawandel:</b> Die landwirtschaftliche Produktion und der Transport von Lebensmitteln tragen erheblich zum Klimawandel bei. Dies geschieht durch die Freisetzung von Treibhausgasen wie Kohlendioxid, Methan und Lachgas, die bei der Produktion, Verarbeitung, Lagerung und dem Transport von Lebensmitteln entstehen.</li> <li>• <b>Landnutzung und Habitatverlust:</b> Die Ausweitung landwirtschaftlicher Flächen geht oft auf Kosten natürlicher Ökosysteme wie Wälder, Feuchtgebiete und Savannen. Dies führt zum Verlust von Lebensraum für viele Tier- und Pflanzenarten sowie zu einem Rückgang der Biodiversität.</li> <li>• <b>Wasserverbrauch:</b> Die landwirtschaftliche Produktion ist ein großer Verbraucher von Wasserressourcen. Insbesondere der Anbau von wasserintensiven Pflanzen wie Reis oder Baumwolle sowie die Bewässerung von Ackerland können zu einem übermäßigen Verbrauch von Wasser führen und lokale Wasserquellen belasten oder erschöpfen.</li> <li>• <b>Landwirtschaftliche Industrie:</b> Die Landwirtschaft ist ein wichtiger Wirtschaftszweig und trägt zur Schaffung von Arbeitsplätzen und zum Bruttoinlandsprodukt (BIP) bei. Die Art der landwirtschaftlichen Produktion, einschließlich Subventionen, Handelsabkommen und Technologieeinsatz, kann sich erheblich auf die Wirtschaft eines Landes auswirken.</li> <li>• <b>Lebensmittelindustrie:</b> Die Verarbeitung, Verpackung und der Vertrieb von Lebensmitteln bilden eine wichtige Industrie mit einem beträchtlichen wirtschaftlichen Beitrag. Die Ernährungstrends und Vorlieben der Verbraucher beeinflussen direkt die Nachfrage nach verschiedenen Lebensmittelprodukten und damit auch die Wirtschaft der Lebensmittelindustrie.</li> <li>• <b>Gesundheitswesen:</b> Die Kosten im Gesundheitswesen sind auch stark von der Ernährung abhängig. Ungesunde Ernährungsgewohnheiten können zu ernährungsbedingten Krankheiten wie Fettleibigkeit, Herzkrankheiten und Typ-2-Diabetes führen, was wiederum zu erhöhten Gesundheitskosten und Produktivitätsverlusten führt.</li> </ul> <p>Insgesamt sind unsere Ernährungsgewohnheiten mit zahlreichen globalen Herausforderungen verbunden, darunter Umweltbelastung, Klimawandel und Gesundheitsprobleme. Eine nachhaltigere und gesündere Ernährung könnte dazu beitragen, diese Probleme zu mildern und eine bessere Balance zwischen Umwelt, Wirtschaft und Gesundheit zu erreichen.</p>	
--	---	--	--

		<p>Fachvortrag mit anschließender Gruppendiskussion</p> <p><i>Schlüsselqualifikation: Umgang mit sich selbst und anderen, Selbstreflektion</i></p>	
16:15- 17:00 Uhr	Rücken-Yoga  Theorie  Teil 1	<p>Rückenbeschwerden gehören zu den häufigsten Ursachen für Arbeitsunfähigkeit. Langes Sitzen, einseitige Belastungen und hoher beruflicher Stress führen zu muskulären Verspannungen und chronischen Schmerzen – oft auch ohne klare körperliche Ursache.</p> <p>Inhalte:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ursachen berufsbedingter Rückenbeschwerden verstehen (körperlich &amp; psychisch)</li> <li>• Zusammenhänge zwischen Haltung, Muskulatur und Arbeitsbelastung erkennen</li> <li>• Bedeutung des Muskelkorsetts (v. a. Bauch- und Rumpfmuskulatur) für Rückengesundheit</li> <li>• Einfluss von Stress auf den Rücken und Möglichkeiten zur Entlastung</li> <li>• Grundlagen von Yoga als präventive und ausgleichende Methode</li> <li>• Wie Rücken-Yoga im Arbeitsalltag präventiv und ausgleichend eingesetzt werden kann</li> </ul> <p>Beruflicher Nutzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbesserung der körperlichen Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit</li> <li>• Reduktion von stressbedingten Beschwerden und Ausfallzeiten</li> <li>• Stärkung von Selbstwahrnehmung und Selbstfürsorge</li> <li>• Entwicklung einer gesunden Haltung im beruflichen Alltag</li> </ul> <p><i>Schlüsselqualifikationen: Belastbarkeit, Selbstreflexion, Leistungs- und Lernbereitschaft</i></p>	45 min T
17:15 - 18:00 Uhr	Rücken-Yoga  Praxis  Teil 1	<p>Yoga als ganzheitlicher Ansatz zur Stärkung des Rückens</p> <p>Renommierte Orthopäden, wie z.B. Prof. Dr. Joachim Grifka, kritisieren, dass bei Rückenschmerzen oft nur an die Rückenmuskulatur gedacht wird. Aber das reicht nicht aus. „Wir brauchen insgesamt ein Rumpfkorsett, ein Muskelkorsett, was den Bauch und den Oberkörper hält. Und da ist die Bauchmuskulatur ganz wichtig. Die muss trainiert werden. Und man sollte sich auch um sein Übergewicht kümmern. Jedes Kilo, das man weniger hat, belastet auch die Lendenwirbelsäule weniger.“</p> <p>Yoga zur Linderung psychischer Ursachen bei Rückenbeschwerden</p> <p>Es ist ein guter Ansatz, den Menschen auszulösen aus</p>	45 min P

		<p>seiner Umgebung, einfache Übungsanleitung zu geben. Es gibt eine Reihe von Untersuchungen, die zeigen, wie sinnvoll Übungsbehandlungen bei solchen projizierten Rückenbeschwerden sind, also in Fällen, wo der Rücken eigentlich gar nicht die Ursache ist. Wenn jemand sein Päckchen zu tragen hat – das Bild sagt alles –, dann geht das natürlich auch auf den Rücken. Die psychische Belastung ist auch ein Warnzeichen, der Körper signalisiert, mach mal halblang, deine Belastung ist zu hoch. Und dann projiziert sich dieser Schmerz, der ganz anderer Natur ist, auf den Rücken. Man spricht von unspezifischen Rückenschmerzen... Eine Übungsbehandlung kann auch bei psychischen Rückenbeschwerden helfen. Die Menschen konzentrieren sich auf etwas anderes – und erfahren über den Umweg des körperlichen Trainings auch eine Besserung im psychischen Bereich.“ (Interview SZ vom 21.11.2023)</p> <p><i>Schlüsselqualifikation: Belastbarkeit, Leistungs- und Lernbereitschaft,</i></p>	
18.00 Uhr	Abendessen		
Summe		6h = 8UEs (5x45 min T, 3x45 min P)	
<b>Donners- tag</b>			
08.00 – 08:45 Uhr	<p>Übungen für den Start in den Joballtag – Wie kann ich entspannt in den Arbeitsalltag starten?</p> <p>Stretching für den ganzen Körper, mit Schwerpunkt Übungen für den Hals-Nackengebiet und die Wirbelsäule</p> <p>Praxis</p>	<p>Anleitung verschiedener Übungen in Form von Qi Gong, Pilates, Yoga, Stretching - dient der Stressprävention im Arbeitsalltag und zur Prävention von Schmerzen im Rücken und Hals-Nackengebiet.</p> <p>Ziel ist es, Übungen für eine morgendliche Routine zu erlernen, die fit für den Berufsalltag machen und auch langfristig zur Gesunderhaltung beitragen.</p> <p><i>Schlüsselqualifikation: Selbstmotivation, Belastbarkeit, Leistungs- und Lernbereitschaft,</i></p>	45 min P
09.00 – 09:45 Uhr	<p>Theorie</p> <p>Yoga – Atemschulung und Meditation im Berufsalltag</p>	<p>Im beruflichen Alltag sind Konzentration, Stressresistenz und eine stabile mentale Präsenz zentrale Anforderungen. Atem- und Achtsamkeitstechniken aus dem Yoga leisten hierbei einen wirksamen Beitrag zur Stabilisierung der psychischen und physischen Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz. In diesem Theorie-Modul lernen die Teilnehmenden, wie Atem- und Achtsamkeitstechniken gezielt eingesetzt werden können, um beruflichem Stress aktiv zu begegnen, die eigene Belastbarkeit zu erhöhen und fokussierter zu</p>	45 min T

	<p>Atem- und Achtsamkeitsübungen</p>	<p>arbeiten. Durch eine verbesserte Atemwahrnehmung lassen sich Spannungszustände frühzeitig erkennen und regulieren – ein entscheidender Vorteil in herausfordernden Arbeitssituationen.</p> <p>Die Teilnehmenden erhalten außerdem fundiertes Wissen über:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• den physiologischen Zusammenhang zwischen Atmung, Nervensystem und Stressreaktionen,</li> <li>• häufige Fehlhaltungsmuster und deren Auswirkungen auf Konzentration und Energielevel im Arbeitsalltag,</li> <li>• den gezielten Einsatz von Atemtechniken zur kurzfristigen Regeneration in Pausen oder nach Belastungsspitzen,</li> <li>• die Funktion von Meditation als mentale Technik zur Fokussierung, Stressreduktion und Entscheidungsfähigkeit im Berufsleben,</li> <li>• wissenschaftlich belegte Effekte von Atem- und Achtsamkeitstraining auf die berufliche Leistungsfähigkeit.</li> </ul> <p>Ziel ist es, einfache, alltagstaugliche Methoden zu vermitteln, die unmittelbar im beruflichen Umfeld anwendbar sind – z. B. vor Meetings, in Pausen oder nach arbeitsintensiven Phasen. Die Teilnehmenden reflektieren dabei auch ihre persönliche Stressdynamik im Arbeitskontext und entwickeln individuelle Strategien zur Selbststeuerung und mentalen Stabilisierung.</p> <p>Beruflicher Nutzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verbesserung von Konzentration, Klarheit und Entscheidungsfähigkeit</li> <li>• Steigerung der Belastbarkeit und Stresskompetenz im Arbeitsalltag</li> <li>• Förderung eines gesunden Umgangs mit Leistungsdruck und Reizüberflutung</li> <li>• Unterstützung bei der aktiven Pausengestaltung zur kurzfristigen Regeneration</li> <li>• Erhalt langfristiger Arbeitsfähigkeit und Motivation</li> </ul> <p><i>Schlüsselqualifikationen: Achtsamkeit, Belastbarkeit, Selbstmanagement, Leistungs- und Lernbereitschaft</i></p>	
<p>10:00 – 10:45 Uhr</p>	<p>Praxiseinheit</p> <p>Yoga – Atemschulung und Meditation im Berufsalltag</p> <p>Atem- und Achtsamkeitsübungen</p>	<p>Die Schulung von Atem und Achtsamkeit bringt viele gesundheitliche Vorteile und spielt eine zentrale Rolle im Yoga. Es sind wichtige Mittel zur Förderung von geistigem Ausgleich, innerer Ruhe und Klarheit. Es werden verschiedene Atem-, Meditations- und Achtsamkeitsübungen eingeübt. In der Theorie wird erlernt, wie unser Atem funktioniert und welche Formen der Fehlhaltung es gibt. Wir besprechen, was Meditation eigentlich genau ist, wie wir "richtig" meditieren und welche Meditationsobjekte es gibt. Außerdem betrachten wir einige interessante wissenschaftliche Studienergebnisse zu den Themen Atmung und Meditation. Des Weiteren schauen wir, wie wir</p>	<p>45 min P</p>

		durch Atemübungen mit stressigen und belastenden Ereignissen im Berufsalltag entspannter umgehen können.  <i>Schlüsselqualifikation: Achtsamkeit, Selfcare, Belastbarkeit, Leistungs- und Lernbereitschaft</i>	
11:00 – 13:30 Uhr	Mittagspause		
13:30 – 14:15 Uhr	Stressbewältigung im beruflichen Alltag  Theorie  Teil 1	Dauerhafte Belastung, Bewegungsmangel und hohe Anforderungen prägen den heutigen Berufsalltag in vielen Branchen. Fehlhaltungen, Konzentrationsprobleme und stressbedingte Erschöpfung sind häufige Folgen. Um langfristig leistungsfähig und gesund zu bleiben, sind gezielte Ausgleichsbewegungen, aktive Pausen und Stressbewältigungsstrategien entscheidend.  In diesem Theorie-Modul lernen die Teilnehmenden, wie sie mit einfachen körperlichen Übungen, achtsamer Bewegung und gezielter Atemregulation aktiv zur Erhaltung ihrer beruflichen Leistungsfähigkeit beitragen können. Sie erfahren, wie regelmäßige Bewegungseinheiten – auch im kleinen Rahmen – die körperliche Belastbarkeit steigern, die Konzentration fördern und helfen, stressbedingte Anspannungen abzubauen.  <b>Beruflicher Nutzen:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erkennen individueller Stressmuster im Arbeitskontext</li> <li>• Entwicklung von Strategien zur kurzfristigen Stressreduktion während des Arbeitstages</li> <li>• Integration einfacher Bewegungs- und Atemübungen in den Berufsalltag (z. B. in Pausen, vor Terminen, auf dem Arbeitsweg)</li> <li>• Förderung der Selbststeuerung und Regenerationsfähigkeit in arbeitsintensiven Phasen</li> <li>• Verbesserung der körperlichen Stabilität und Mobilität bei überwiegend sitzenden oder stehenden Tätigkeiten</li> </ul> <p>Die Teilnehmer:innen werden befähigt, eine alltagstaugliche, auf den Berufsalltag abgestimmte Bewegungsroutine zu entwickeln – als präventive Maßnahme zur Erhaltung ihrer Gesundheit und Arbeitskraft.</p> <p><i>Schlüsselqualifikationen: Belastbarkeit, Selbstfürsorge im Berufsalltag, Leistungs- und Lernbereitschaft, Stresskompetenz</i></p>	45min T
14:30 – 15:15 Uhr	Bewegungseinheiten für Beruf und Alltag in Form von Übungseinheiten, Wandern, Meditatives	Verschiedene Bewegungstechniken zur Stressreduzierung im Arbeitsalltag - Wie erkenne und bewältige ich Stresssituationen im beruflichen Alltag?  Einübung einer täglichen Routine zur Ausübung von Ausgleichsübungen und Atemübungen in Pausen, auf dem Arbeitsweg und im Alltag	45 min P

	Laufen und Atemübungen  Praxis	<i>Schlüsselqualifikation: Belastbarkeit, Leistungs- und Lernbereitschaft,</i>	
15:30 – 16:15 Uhr	Stressbewältigung im beruflichen Alltag  Theorie  Teil 2	<p>Dauerhafte Belastung, Bewegungsmangel und hohe Anforderungen prägen den heutigen Berufsalltag in vielen Branchen. Fehlhaltungen, Konzentrationsprobleme und stressbedingte Erschöpfung sind häufige Folgen. Um langfristig leistungsfähig und gesund zu bleiben, sind gezielte Ausgleichsbewegungen, aktive Pausen und Stressbewältigungsstrategien entscheidend.</p> <p>In diesem Theorie-Modul lernen die Teilnehmenden, wie sie mit einfachen körperlichen Übungen, achtsamer Bewegung und gezielter Atemregulation aktiv zur Erhaltung ihrer beruflichen Leistungsfähigkeit beitragen können. Sie erfahren, wie regelmäßige Bewegungseinheiten – auch im kleinen Rahmen – die körperliche Belastbarkeit steigern, die Konzentration fördern und helfen, stressbedingte Anspannungen abzubauen.</p> <p><b>Beruflicher Nutzen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erkennen individueller Stressmuster im Arbeitskontext</li> <li>• Entwicklung von Strategien zur kurzfristigen Stressreduktion während des Arbeitstages</li> <li>• Integration einfacher Bewegungs- und Atemübungen in den Berufsalltag (z. B. in Pausen, vor Terminen, auf dem Arbeitsweg)</li> <li>• Förderung der Selbststeuerung und Regenerationsfähigkeit in arbeitsintensiven Phasen</li> <li>• Verbesserung der körperlichen Stabilität und Mobilität bei überwiegend sitzenden oder stehenden Tätigkeiten</li> </ul> <p>Die Teilnehmer:innen werden befähigt, eine alltagstaugliche, auf den Berufsalltag abgestimmte Bewegungsroutine zu entwickeln – als präventive Maßnahme zur Erhaltung ihrer Gesundheit und Arbeitskraft.</p> <p><i>Schlüsselqualifikationen: Belastbarkeit, Selbstfürsorge im Berufsalltag, Leistungs- und Lernbereitschaft, Stresskompetenz</i></p>	45 min T
16:30 – 17:15 Uhr	Auswirkungen von Stress und Burnout auf das Betriebsklima und die Gesellschaft  Theorie	<p>Gesundheitspolitik</p> <p>Stress und Burnout können erhebliche Auswirkungen auf das Betriebsklima und die Gesellschaft insgesamt haben.</p> <p><b>Betriebsklima:</b> Produktivitätsverlust: Mitarbeiter, die unter Stress oder Burnout leiden, sind häufig weniger produktiv. Sie können sich schwer konzentrieren, machen mehr Fehler und sind weniger effizient.</p>	45 min T

		<p>Sinkende Moral: Ein Arbeitsumfeld, das von Stress und Burnout geprägt ist, kann die Moral der Mitarbeiter stark beeinträchtigen. Dies kann zu einem Teufelskreis führen, in dem niedrige Moral zu noch mehr Stress und Burnout führt.</p> <p>Hohe Fluktuationsrate: Mitarbeiter, die unter chronischem Stress oder Burnout leiden, neigen dazu, das Unternehmen zu verlassen, was zu einer hohen Fluktuationsrate führen kann. Dies kann zusätzliche Kosten für das Unternehmen verursachen, da sie neue Mitarbeiter einstellen und schulen müssen.</p> <p><b>Gesellschaft:</b>  Gesundheitskosten: Stress und Burnout können zu einer Vielzahl von Gesundheitsproblemen führen, darunter Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Depressionen und Angstzustände. Die Behandlung dieser Erkrankungen verursacht erhebliche Kosten für das Gesundheitssystem.</p> <p>Arbeitslosigkeit: Wenn Mitarbeiter aufgrund von Burnout ausfallen oder sich entscheiden, aus dem Arbeitsmarkt auszusteigen, kann dies zu Arbeitslosigkeit führen. Dies belastet nicht nur die betroffenen Personen, sondern kann auch volkswirtschaftliche Probleme verursachen, indem es die Produktivität und das Bruttoinlandsprodukt beeinträchtigt.</p> <p>Soziale Auswirkungen: Stress und Burnout können sich auf das persönliche Leben der Betroffenen auswirken und zu Beziehungsproblemen, sozialer Isolation und anderen psychosozialen Problemen führen. Dies kann sich negativ auf Familien, Freundschaften und Gemeinschaften auswirken.</p> <p>Um diesen Problemen entgegenzuwirken, ist es wichtig, dass Arbeitgeber Maßnahmen zur Förderung des Wohlbefindens ihrer Mitarbeiter ergreifen, wie z.B. die Förderung einer gesunden Work-Life-Balance, den Zugang zu Unterstützungsprogrammen für psychische Gesundheit und die Schaffung einer unterstützenden Arbeitsumgebung. Auch auf gesellschaftlicher Ebene sind Maßnahmen erforderlich, um das Bewusstsein für Stress und Burnout zu schärfen, den Zugang zu psychischer Gesundheitsversorgung zu verbessern und die Arbeitsbedingungen insgesamt zu verbessern, um die Belastung der Arbeitnehmer zu verringern.</p> <p>Fachvortrag, Gruppenarbeit, Vorstellung der Ergebnisse, Diskussion</p> <p><i>Schlüsselqualifikation:</i></p> <p><i>Umgang mit sich selbst und anderen, Selbstreflektion</i></p>	
17.15 – 18.00 Uhr	Stress-, Depressions- und Burnout-Prävention im Berufsalltag	Psychische Belastungen wie Stress, depressive Verstimmungen und Burnout zählen mittlerweile zu den häufigsten Gründen für Arbeitsunfähigkeit und langfristige Berufsunfähigkeit. Gerade in dynamischen Arbeitsumfeldern mit hoher Verantwortung, Zeitdruck oder unklaren Strukturen steigt das Risiko für mentale Erschöpfung.	45 min T

	Theorie	<p>Ziel dieses Moduls ist es, frühzeitig Warnsignale zu erkennen, psychische Belastungen einzuordnen und wirksame Strategien zur Prävention zu entwickeln. Die Teilnehmenden lernen theoretische Grundlagen zu Stressentstehung, Erschöpfungssymptomen und den Übergängen zwischen Stress, Depression und Burnout kennen – stets mit Bezug auf typische Belastungssituationen im Beruf.</p> <p><b>Beruflicher Nutzen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erkennen persönlicher Stressverstärker und Risikofaktoren im eigenen Arbeitsumfeld</li> <li>• Erlernen von Methoden zur Selbstregulation, z. B. durch Achtsamkeit, Bewegung und Pausengestaltung</li> <li>• Entwicklung gesunder Grenzen im Umgang mit beruflichen Anforderungen („Selbstschutz statt Selbstaufgabe“)</li> <li>• Reflexion des eigenen Umgangs mit Leistungsdruck und Perfektionismus</li> <li>• Einführung in bewährte Modelle der Burnout-Prävention (z. B. Stressampel, Ressourcenmodell, 4-Ebenen-Prävention)</li> <li>• Förderung der psychischen Widerstandskraft (Resilienz) zur langfristigen Erhaltung der Arbeitsfähigkeit</li> </ul> <p>Das Modul bietet einen geschützten Rahmen für Selbstreflexion, Austausch und praxisnahe Strategien – mit dem Ziel, psychischer Erschöpfung frühzeitig und nachhaltig vorzubeugen.</p> <p><i>Schlüsselqualifikationen: Belastbarkeit, Selbstreflexion, Selbstmanagement, Gesundheitskompetenz, Leistungs- und Lernbereitschaft</i></p>	
18:00 Uhr	Abendessen		
Summe		6h = 8UEs (5x45 min T, 3x45 min P)	
<b>Freitag</b>			
07.30 – 08:15 Uhr	<p>Übungen für den Start in den Joballtag – Wie kann ich entspannt in den Arbeitsalltag starten?</p> <p>Praxis</p>	<p>Ziel ist es, in einer Zusammenfassung einen Ablauf von ganzheitlichen Übungen (Dehnungen, Atmung, Konzentration) einzuprägen, der möglichst täglich vor dem Alltag im Job durchgeführt werden kann, um die Leistungsfähigkeit dauerhaft zu stärken und das Krankheitsrisiko zu minimieren.</p> <p><i>Schlüsselqualifikation: Selbstmotivation, Belastbarkeit, Leistungs- und Lernbereitschaft</i></p>	45 min P

08.30 – 09:15 Uhr	Theorie  Rücken-Yoga Teil 2  Richtig sitzen - Vortrag und Erlernen verschiedener Sitzhaltungen zur Meditation, die im beruflichen Alltag angewandt werden können.	<p><b>Ergonomie am Arbeitsplatz</b> Auch Schmerzen machen Stress. Deshalb schauen wir uns an, wie eine optimale Ergonomie am Arbeitsplatz aussehen sollte. Ein Thema, das gerade in Bezug auf die zunehmende Zahl der Homeoffice-Arbeitsplätze immer wichtiger wird.</p> <p>Die Teilnehmenden lernen, wie sie durch ergonomische Arbeitsplatzgestaltung körperliche Beschwerden – insbesondere im Rücken-, Schulter- und Nackenbereich – vermeiden oder reduzieren können. Sie verstehen die Zusammenhänge zwischen ungünstiger Körperhaltung, einseitiger Belastung und arbeitsbedingten Schmerzen und erfahren, wie diese Beschwerden wiederum Stress und Leistungsabfall verursachen können.</p> <p>Im Fokus stehen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundprinzipien ergonomischer Arbeitsplatzgestaltung (z. B. Sitzhöhe, Bildschirmposition, Lichtverhältnisse)</li> <li>• Unterschiedliche Anforderungen im Büro, im Homeoffice und bei körperlich belastenden Tätigkeiten</li> <li>• Erkennen von typischen Fehlhaltungen und deren langfristigen Folgen</li> <li>• Praktische Anpassungsmöglichkeiten von Arbeitsmitteln und -umgebung</li> <li>• Integration von Mikrobewegungen und Ausgleichsübungen zur Entlastung im Arbeitsalltag</li> </ul> <p><b>Beruflicher Nutzen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erhalt der körperlichen Gesundheit und Reduktion arbeitsbedingter Schmerzen</li> <li>• Steigerung der Konzentration und Leistungsfähigkeit durch körperliche Entlastung</li> <li>• Vorbeugung von stressbedingten Folgeerkrankungen durch mehr Wohlbefinden am Arbeitsplatz</li> <li>• Verbesserung der Arbeitseffizienz durch individuell angepasste Arbeitsplatzbedingungen</li> </ul> <p><i>Schlüsselqualifikation: Belastbarkeit, Leistungs- und Lernbereitschaft</i></p>	45 min T
09:30 – 10:15 Uhr	Rücken-Yoga  Praxis  Teil 2	<p>Yoga als ganzheitlicher Ansatz zur Stärkung des Rückens</p> <p><i>Schlüsselqualifikation: Belastbarkeit, Leistungs- und Lernbereitschaft,</i></p>	45 min P

<p>10:30 – 11:15 Uhr</p>	<p>Theorie</p> <p>Wie nutze ich die Pausen im Job, sodass ich wieder leistungsfähig bin?</p> <p>Was ist Digital Detoxing, wie wende ich es an und was nützt es mir positiv im Joballtag?</p> <p>Welche Regenerationsmöglichkeiten habe ich?</p>	<p>In diesem Theoriemodul erlernen die Teilnehmenden, wie sie Pausen im Arbeitsalltag gezielt zur Regeneration und zur Wiederherstellung ihrer Leistungsfähigkeit nutzen können. Sie reflektieren ihr aktuelles Pausenverhalten und erkennen, wie wirkungsvoll strukturierte Erholungsphasen zur Vorbeugung von Erschöpfung und zur Steigerung der Konzentration beitragen.</p> <p>Darüber hinaus setzen sie sich mit dem Konzept des Digital Detoxing auseinander: Sie erfahren, wie permanente digitale Reizüberflutung durch Smartphones, E-Mails und ständige Erreichbarkeit zu mentaler Überlastung führt – und wie sich durch digitale Entlastung gezielt Fokus, Kreativität und Stressresistenz im Berufsalltag verbessern lassen.</p> <p>Beruflicher Nutzen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Effektivere Pausennutzung zur Erholung und Wiederherstellung der Leistungsfähigkeit</li> <li>• Reduktion digitaler Reizüberflutung durch bewussten Medienumgang</li> <li>• Höhere Konzentrationsfähigkeit und geringere Fehleranfälligkeit im Arbeitsalltag</li> <li>• Entwicklung persönlicher Strategien zur Regeneration während und nach der Arbeit</li> <li>• Verbesserung von Selbststeuerung und Energiehaushalt in stressreichen Berufsphasen</li> </ul> <p><i>Schlüsselqualifikation: Belastbarkeit, Leistungs- und Lernbereitschaft, Achtsamkeit, Selbstmotivation</i></p>	<p>45 min T</p>
<p>11.15 – 12:00 Uhr</p>	<p>Wie nutze ich die Pausen im Job, sodass ich wieder leistungsfähig bin?</p> <p>Was ist Digital Detoxing, wie wende ich es an und was nützt es mir positiv im Joballtag?</p> <p>Welche Regenerationsm</p>	<p>Gruppenarbeit und Übungen Zusammenfassung der Ergebnisse</p> <p><i>Schlüsselqualifikation: Belastbarkeit, Leistungs- und Lernbereitschaft, Achtsamkeit, Selbstmotivation</i></p>	<p>45 min T</p>

	öglichkeiten habe ich?		
12:00 – 13:00 Uhr	Mittagspause		
13:00 – 13:45 Uhr	Kleine Wanderung zur Reflexion der persönlichen Ziele		45 min P
13:45 – 14:30 Uhr	<p>Theorie</p> <p>Wie können wir mit der Umstellung unserer Lebensgewohnheiten zu <u>einem friedlichen Miteinander</u>, zur Reduktion der Umweltbelastung und Stärkung der Demokratie beitragen?</p>	<p><b>Gesundheits- und Umweltpolitik:</b></p> <p>Es soll bewusst gemacht werden, dass die Umstellung des Lebensstils nicht nur Auswirkungen auf die eigene Gesundheit hat, sondern auch auf die gesamte Gesellschaft und unser Zusammenleben. Dafür wollen wir folgende Aspekte herausarbeiten:</p> <p><b>Nachhaltiger Lebensstil:</b> Individuelle Entscheidungen wie die Reduzierung des Energieverbrauchs, die Nutzung öffentlicher Verkehrsmittel, die Vermeidung von Einwegplastik und der Konsum von lokalen und saisonalen Produkten können dazu beitragen, die Umweltbelastung zu verringern und eine nachhaltigere Lebensweise zu fördern.</p> <p><b>Förderung sozialer Gerechtigkeit und Inklusion:</b></p> <p>Reduktion, Konsumverzicht, ausgeglichene Lebensweise hat unmittelbare Auswirkung auf Verteilungsgerechtigkeit, soziale Gerechtigkeit und damit ein friedlicheres Miteinander (z.B. Spenden, Tafel, Entwicklungshilfe)</p> <p><b>Gemeinschaftliches Handeln:</b> Zusammenarbeit in der Gemeinschaft ist entscheidend. Durch die Teilnahme an lokalen Initiativen, Nachbarschaftsprojekten und Freiwilligenarbeit können wir gemeinsam positive Veränderungen bewirken und das Gefühl der Zusammengehörigkeit stärken.</p> <p><b>Kritische Reflexion und Dialog:</b></p> <p>Durch den Austausch von Ideen und Perspektiven können wir ein tieferes Verständnis füreinander entwickeln und gemeinsame Lösungen finden. Indem wir diese Ansätze kombinieren und in unseren Alltag integrieren, können wir dazu beitragen, eine Welt zu schaffen, die geprägt ist von Frieden, Nachhaltigkeit und demokratischen Werten. Jeder einzelne Beitrag zählt, um positive Veränderungen anzustoßen und eine lebenswerte Zukunft für kommende Generationen zu sichern.</p> <p>Fachvortrag mit anschließender Gruppendiskussion</p> <p><i>Schlüsselqualifikation: Umgang mit sich selbst und anderen, Selbstreflektion</i></p>	45 min T

14:30 - 15.15 Uhr	<p>Theorie</p> <p>Stress-, Depressions- und Burnout- Prävention durch Bewegung – Ernährung – Natur</p> <p>Zusammenfass ung der theoretischen und praktischen Einheiten in der Woche. Was kann ich in den Berufsalltag mitnehmen? Was sind meine Ziele?</p> <p>Einführung in das Thema, Gruppenarbeit und Diskussion mit Abschlussrunde</p>	<p><b>Was ist Burnout? Wie entsteht er? Bin ich gefährdet?</b> Was sind die Ursachen von Burnout? Wie schätze ich mein Risikopotential ein?</p> <p><b>Ernährung zur Burnout-Prävention</b> Die Ernährung spielt eine wichtige Rolle bei der Vorbeugung von Burnout-Erkrankungen. Gewisse Ernährungsmuster werden erfahrungsgemäß häufiger bei Erkrankten gesehen als andere. Deshalb ist es sehr wichtig, diesen Aspekt in die ganzheitliche Betrachtungsweise mit einzubeziehen. Wir erörtern schulmedizinische und naturheilkundliche Empfehlungen zu einer passenden Ernährungsweise.</p> <p>Als Zusammenfassung soll in dieser Einheit vermittelt werden, wie die verschiedenen Aspekte Ernährung, Bewegung, Psyche und Physis zusammenspielen und eine Einheit für eine ausgewogene Work-Live-Balance bilden.</p> <p><i>Schlüsselqualifikation: Belastbarkeit, Selfcare, Achtsamkeit,</i></p>	45min T
Summe		6h = 8UEs (5x45min T, 3x45min P)	

Gesamtdauer der Veranstaltung: Gesamte Unterrichtszeit (Mo–Fr): 30 Stunden = 360Minuten

Theorieanteil: Gesamtdauer Theorie: 18,75 Stunden = 1.125 Minuten = 5 x 45min pro Tag, Anteil an der Gesamtzeit: 62,5 %

Praxisanteil: Gesamtdauer Praxis: 11,25 Stunden = 675 Minuten = 3 x 45min pro Tag, Anteil an der Gesamtzeit: 37,5 %

## Methodische Vorgangsweise

Die Kursteilnehmer\*innen werden anhand von fachspezifischen Vorträgen, Übungen und aktiven, zum Mitmachenden Einheiten in die Themenbereiche gesunde Ernährung und Bewegung eingeführt. Alle Tage und Bausteine sind aufeinander aufbauend. Wir schulen mit audio- und visuellen Elementen sowie praxisnah, sodass ein Integrieren der Theorie in den beruflichen Alltag vereinfacht wird.

## Räumlichkeiten/Lehrmittel

Unsere Bildungsveranstaltungen finden alle in geeigneten und ausreichenden Räumlichkeiten (Seminarräume, Schulungsräume, Tageszentren) mit einer geeigneten Ausstattung statt. Während der Bildungsveranstaltung werden den Teilnehmern\*innen die erforderlichen Lehrmittel zur Verfügung stehen und ausgehändigt.

## Veranstaltungsort Waldbreitbach

Am Rande des Westerwalds, kaum eine Autostunde entfernt von den pulsierenden Zentren Rhein-Main (Frankfurt) und Rhein-Ruhr (Köln), bietet das Rosa-Flesch-Tagungszentrum des Klosters ein außergewöhnliches Ambiente für unsere Seminare. Hier kann man die Energie tanken, die erforderlich ist, um den Anforderungen im Beruf und Alltag gerecht zu werden.

Adresse Veranstaltungsort:

Rosa Flesch Hotel und Tagungszentrum  
Margaretha-Flesch-Str.  
56588

12  
Waldbreitbach

Telefon	02638 81-3020
Fax	02638 81-3040
E-Mail	info.rft@marienhaus.de

## Lehrkräfte

Unsere Lehrkräfte besitzen die erforderlichen fachlichen und pädagogischen Fähigkeiten. Für diese Bildungsveranstaltung werden folgende ausgebildete und qualifizierte Lehrkräfte eingesetzt:

### Eckhard Heumeyer



#### Ausbildung/Funktionen

- Dipl. sc. Pol. Volkswirt/Politologe
- Fastenärztlich anerkannter Fastenleiter (dfa, BV-FE)
- Ganzheitlicher Ernährungsberater (Paracelsus)
- Nordic Walking Trainer (DSV)
- Yogalehrer (BDY)
- Kursleiter Autogenes Training (AHAB-Akademie)
- Peter Hess Klangmassagenpraktiker (Peter Hess Institut)
- Gründungsmitglied im Berufsverband Fasten und Ernährung e.V. (BV-FE)
- Mitglied in der Ärzte-Gesellschaft Heilfasten e.V

### Petra Koops



#### Ausbildung/Funktionen

- Diplom-Sozialwirtin/Sozialpsychologie
- Selbstständig als Ernährungsberaterin, Fastenleiterin und Self-Care-Coach
- Kursleiterin Gewichtsreduktion (AGL)
- Ärztlich geprüfte Fastenleiterin (AGL)
- Ärztlich geprüfte Vitamin-D-Beraterin (IVD)
- Verschiedene Fortbildungen zum Thema „Food and Health“ (Stanford University School of Medicine in California)
- Kursleiterin Meditation (AGL) -Diverse Mindfulness Workshops (Carin Winter und Daniel Kottke in California)
- Reiki 1. Grad, 2. Grad und Meister-Grad (RIH)
- Kneipp-Gesundheitstrainerin (SKA)

### Bianca Werner



### Ausbildung/Funktionen

- Yogalehrerin (BYV)
- Kursleiterin für Waldbaden (deutsche Akademie für Waldbaden & Gesundheit)
- Klangmassage (BYVG)
- Klang Yoga-Lehrerin (BYV)
- Erste-Hilfe-Outdoor (Johanniter-Unfall-Hilfe e.V.)

## **Teilnehmeranzahl**

Die Teilnehmeranzahl in unser Bildungskurs steht in einem angemessenen Verhältnis zu den Lehrkräften. Die maximale Teilnehmeranzahl ist auf 20 begrenzt.

## **Öffentliche Bekanntgabe**

Unsere Bildungsveranstaltungen werden auf unserer Homepage unter der URL <https://fasteninfos.de/bildungsurlaub-2/> öffentlich bekannt gegeben. Weiter sind unsere Kursangebote für jeden zugänglich, sofern die Teilnehmer\*innen nach ärztlicher Rücksprache bedenkenlos fasten dürfen.

## **Dauer der Veranstaltung**

- 5 Tage, mind. 6h/Tag, max. 8h/Tag
- 8 Tage, mind. 6h/Tag, max. 8h/Tag\*\*\*
- Termine 2025-2026 siehe beigefügte Anlage

## **Teilnahme-Bescheinigung für Teilnehmer\*innen**

Wir stellen den Teilnehmenden unentgeltlich eine Teilnahme-Bescheinigung nach der Bildungsveranstaltung aus. Dies entspricht vom Kultusministerium bestimmten Vordrucken.

## **Grundsatz der Freiwilligkeit**

Die Teilnahme an unseren Veranstaltungen erfolgt freiwillig. Sie ist nicht von der Zugehörigkeit zu einer Partei, Gewerkschaft, Religionsgemeinschaft oder sonstigen Vereinigungen oder Institutionen abhängig. Dies schließt die Anerkennung einer Veranstaltung in Trägerschaft derartiger Vereinigungen oder Institutionen nicht aus.

## **Termine 2025-2026:**

29.09.2025– 03.10.2025

Bildungsurlaub Fit & Gesund im Kloster Waldbreitbach

5 Tage – 4 Übernachtungen (Mo–Fr)

06.10.2025– 10.10.2025

Bildungsurlaub Fit & Gesund im Kloster Waldbreitbach

5 Tage – 4 Übernachtungen (Mo–Fr)

20.10.2025– 24.10.2025

Bildungsurlaub Fit & Gesund im Kloster Waldbreitbach

5 Tage – 4 Übernachtungen (Mo–Fr)

03.11.2025– 07.11.2025

Bildungsurlaub Fit & Gesund im Kloster Waldbreitbach

5 Tage – 4 Übernachtungen (Mo–Fr)

10.11.2025– 14.11.2025

Bildungsurlaub Fit & Gesund im Kloster Waldbreitbach

5 Tage – 4 Übernachtungen (Mo–Fr)

17.11.2025– 21.11.2025

Bildungsurlaub Fit & Gesund im Kloster Waldbreitbach

5 Tage – 4 Übernachtungen (Mo–Fr)

24.11.2025– 28.11.2025

Bildungsurlaub Fit & Gesund im Kloster Waldbreitbach

5 Tage – 4 Übernachtungen (Mo–Fr)

01.12.2025– 05.12.2025

Bildungsurlaub Fit & Gesund im Kloster Waldbreitbach

5 Tage – 4 Übernachtungen (Mo–Fr)

08.12.2025– 12.12.2025

Bildungsurlaub Fit & Gesund im Kloster Waldbreitbach

5 Tage – 4 Übernachtungen (Mo–Fr)

15.12.2025– 19.12.2025

Bildungsurlaub Fit & Gesund im Kloster Waldbreitbach

5 Tage – 4 Übernachtungen (Mo–Fr)

05.01.2026– 09.01.2026

Bildungsurlaub Fit & Gesund im Kloster Waldbreitbach  
5 Tage – 4 Übernachtungen (Mo–Fr)

26.01.2026– 30.01.2026

Bildungsurlaub Fit & Gesund im Kloster Waldbreitbach  
5 Tage – 4 Übernachtungen (Mo–Fr)

16.02.2026– 20.02.2026

Bildungsurlaub Fit & Gesund im Kloster Waldbreitbach  
5 Tage – 4 Übernachtungen (Mo–Fr)

02.03.2026– 06.03.2026

Bildungsurlaub Fit & Gesund im Kloster Waldbreitbach  
5 Tage – 4 Übernachtungen (Mo–Fr)

09.03.2026– 13.03.2026

Bildungsurlaub Fit & Gesund im Kloster Waldbreitbach  
5 Tage – 4 Übernachtungen (Mo–Fr)

16.03.2026– 20.03.2026

Bildungsurlaub Fit & Gesund im Kloster Waldbreitbach  
5 Tage – 4 Übernachtungen (Mo–Fr)

23.03.2026– 27.03.2026

Bildungsurlaub Fit & Gesund im Kloster Waldbreitbach  
5 Tage – 4 Übernachtungen (Mo–Fr)

30.03.2026– 03.04.2026

Bildungsurlaub Fit & Gesund im Kloster Waldbreitbach  
5 Tage – 4 Übernachtungen (Mo–Fr)

06.04.2026– 10.04.2026

Bildungsurlaub Fit & Gesund im Kloster Waldbreitbach  
5 Tage – 4 Übernachtungen (Mo–Fr)

13.04.2026– 17.04.2026

Bildungsurlaub Fit & Gesund im Kloster Waldbreitbach  
5 Tage – 4 Übernachtungen (Mo–Fr)

20.04.2026– 24.04.2026

Bildungsurlaub Fit & Gesund im Kloster Waldbreitbach  
5 Tage – 4 Übernachtungen (Mo–Fr)

04.05.2026– 08.05.2026

Bildungsurlaub Fit & Gesund im Kloster Waldbreitbach  
5 Tage – 4 Übernachtungen (Mo–Fr)

11.05.2026– 15.05.2026

Bildungsurlaub Fit & Gesund im Kloster Waldbreitbach  
5 Tage – 4 Übernachtungen (Mo–Fr)

18.05.2026– 22.05.2026

Bildungsurlaub Fit & Gesund im Kloster Waldbreitbach  
5 Tage – 4 Übernachtungen (Mo–Fr)

25.05.2026– 29.05.2026

Bildungsurlaub Fit & Gesund im Kloster Waldbreitbach  
5 Tage – 4 Übernachtungen (Mo–Fr)

08.06.2026– 12.06.2026

Bildungsurlaub Fit & Gesund im Kloster Waldbreitbach  
5 Tage – 4 Übernachtungen (Mo–Fr)

29.06.2026– 03.07.2026

Bildungsurlaub Fit & Gesund im Kloster Waldbreitbach  
5 Tage – 4 Übernachtungen (Mo–Fr)

06.07.2026– 10.07.2026

Bildungsurlaub Fit & Gesund im Kloster Waldbreitbach  
5 Tage – 4 Übernachtungen (Mo–Fr)

13.07.2026– 17.07.2026

Bildungsurlaub Fit & Gesund im Kloster Waldbreitbach  
5 Tage – 4 Übernachtungen (Mo–Fr)

20.07.2026– 24.07.2026

Bildungsurlaub Fit & Gesund im Kloster Waldbreitbach  
5 Tage – 4 Übernachtungen (Mo–Fr)

27.07.2026– 31.07.2026

Bildungsurlaub Fit & Gesund im Kloster Waldbreitbach  
5 Tage – 4 Übernachtungen (Mo–Fr)

03.08.2026– 07.08.2026

Bildungsurlaub Fit & Gesund im Kloster Waldbreitbach

5 Tage – 4 Übernachtungen (Mo–Fr)

10.08.2026– 14.08.2026

Bildungsurlaub Fit & Gesund im Kloster Waldbreitbach

5 Tage – 4 Übernachtungen (Mo–Fr)

17.08.2026– 21.08.2026

Bildungsurlaub Fit & Gesund im Kloster Waldbreitbach

5 Tage – 4 Übernachtungen (Mo–Fr)

24.08.2026– 28.08.2026

Bildungsurlaub Fit & Gesund im Kloster Waldbreitbach

5 Tage – 4 Übernachtungen (Mo–Fr)

31.08.2026– 04.09.2026

Bildungsurlaub Fit & Gesund im Kloster Waldbreitbach

5 Tage – 4 Übernachtungen (Mo–Fr)

14.09.2026– 18.09.2026

Bildungsurlaub Fit & Gesund im Kloster Waldbreitbach

5 Tage – 4 Übernachtungen (Mo–Fr)

21.09.2026– 25.09.2026

Bildungsurlaub Fit & Gesund im Kloster Waldbreitbach

5 Tage – 4 Übernachtungen (Mo–Fr)

28.09.2026– 02.10.2026

Bildungsurlaub Fit & Gesund im Kloster Waldbreitbach

5 Tage – 4 Übernachtungen (Mo–Fr)

12.10.2026– 16.10.2026

Bildungsurlaub Fit & Gesund im Kloster Waldbreitbach

5 Tage – 4 Übernachtungen (Mo–Fr)

19.10.2026– 23.10.2026

Bildungsurlaub Fit & Gesund im Kloster Waldbreitbach

5 Tage – 4 Übernachtungen (Mo–Fr)

02.11.2026– 06.11.2026

Bildungsurlaub Fit & Gesund im Kloster Waldbreitbach

5 Tage – 4 Übernachtungen (Mo–Fr)

16.11.2026– 20.11.2026

Bildungsurlaub Fit & Gesund im Kloster Waldbreitbach  
5 Tage – 4 Übernachtungen (Mo–Fr)

23.11.2026– 27.11.2026

Bildungsurlaub Fit & Gesund im Kloster Waldbreitbach  
5 Tage – 4 Übernachtungen (Mo–Fr)

30.11.2026– 04.12.2026

Bildungsurlaub Fit & Gesund im Kloster Waldbreitbach  
5 Tage – 4 Übernachtungen (Mo–Fr)

07.12.2026– 11.12.2026

Bildungsurlaub Fit & Gesund im Kloster Waldbreitbach  
5 Tage – 4 Übernachtungen (Mo–Fr)

14.12.2026– 18.12.2026

Bildungsurlaub Fit & Gesund im Kloster Waldbreitbach  
5 Tage – 4 Übernachtungen (Mo–Fr)

21.12.2026– 25.12.2026

Bildungsurlaub Fit & Gesund im Kloster Waldbreitbach  
5 Tage – 4 Übernachtungen (Mo–Fr)

28.12.2026– 01.01.2027

Bildungsurlaub Fit & Gesund im Kloster Waldbreitbach  
5 Tage – 4 Übernachtungen (Mo–Fr)

04.01.2027– 08.01.2027

Bildungsurlaub Fit & Gesund im Kloster Waldbreitbach  
5 Tage – 4 Übernachtungen (Mo–Fr)