

Konzept & Programm zum

RAUS AUS DER STRESSFALLE

**PRÄVENTION, BEWEGUNG & RESILIENZ-
TRAINING IM BERUF & ALLTAG**

Gesundheitspolitik: Wie wirken sich Stress und
daraus ergebene Krankheiten auf die
Gesellschaft & Arbeitswelt aus



www.fasteninfos.de

GBG Gesellschaft für ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung und betriebliche Gesundheitsförderung mbH, Sandstr. 116, 09114 Chemnitz

Inhaltsverzeichnis

ALLGEMEINES	3
VERANSTALTUNGSBEZEICHNUNG	4
VERANSTALTUNGSBESCHREIBUNG	4
ZIELGRUPPE	5
LERNZIELE	6
INHALTLICHER AUFBAU.....	7
ZEITLICHER ABLAUFPLAN	8
METHODISCHE VORGANGSWEISE	15
RÄUMLICHKEITEN/LEHRMITTEL	15
VERANSTALTUNGSORT WALDBREITBACH	15
LEHRKRÄFTE	16
TEILNEHMERANZAHL	17
ÖFFENTLICHE BEKANNTGABE.....	17
DAUER DER VERANSTALTUNG.....	18
TERMINE WALDBREITBACH 5 TAGE – 4 ÜBERNACHTUNGEN	18
TEILNAHME-BESCHEINIGUNG FÜR TEILNEHMER*INNEN	18
GRUNDSATZ DER FREIWILLIGKEIT	18

Allgemeines

Wir, der Bildungsveranstalter GBG Gesellschaft für ganzheitliche Persönlichkeitsentwicklung und betriebliche Gesundheitsförderung mbH mit dem Bildungsangebot auf der Webseite 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

Raus aus der Stressfalle – Prävention, Bewegung & Resilienztraining im Berufsalltag

Untertitel:

Gesundheitspolitik - Wie wirken sich Stress und daraus ergebene Krankheiten auf die Gesellschaft & Arbeitswelt aus

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 beispielsweise 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

- Wie kann ich einen stressigen Berufsalltag vorbeugen?
- Was sind körperliche und mentale Symptome bei dauerhaftem, anhaltendem Stress und Überforderung und was kann ich tun, dass es mir besser geht?
- Wie ernähre ich mich gesund, besonders in stressigen Situationen/ im stressigen Berufsalltag
- Resilienztraining – Methoden und Techniken, um deine Widerstandskraft zu stärken
- Wie erkenne und bewältige ich Stresssituationen im beruflichen Alltag?
- Wie kann ich mich im Berufsalltag entspannen? Welche Übungen wende ich an?
- Wie kann ich meinen Gesundheitszustand verbessern, erhalten und in mein Arbeitsleben integrieren?
- Welche Meditationstechniken gibt es und welche helfen bei Anspannung und Belastungen?
- Wie verbessere ich meine Konzentration und steigere meine Belastbarkeit im Berufsalltag?
- Wie steigere ich mein Wohlbefinden in gestresster Arbeitsatmosphäre?
- Wie setze ich die erlernten Meditationstechniken für Körper, Geist und Seele ein, um den anspruchsvollen Berufsalltag weiterhin zu meistern?
- Wie erlange ich einen gesunden Lebens- und Arbeitsstil?
- Prävention von Depressionen und Burnout
- 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:

- Selbstmotivation,
- Selbstreflektion,
- Selfcare,
- Selbstdisziplin,
- Achtsamkeit und
- 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. Die letzte Einheit der Veranstaltung beginnt 18:00Uhr. Eine Einheit beträgt 60 Minuten. Zwischenzeitlich werden Pausen eingelegt. Pro Tag werden mindestens 6 Stunden Fachwissen, Übungen und Techniken vermittelt, maximal jedoch 8 Stunden pro Tag.

Montag			
Uhrzeit	Lerneinheit	Methoden/Themen	UE
13:00 – 14:30 Uhr	Begrüßung und Vorstellungsrunde: Bestandsaufnahme – Erwartungen. Motive, Kenntnisse und Erwartungen der Teilnehmenden, Programmüberblick und Zielformulierung	Einführende Gesprächsrunde, Befragung, Vortrag, Unterrichtsgespräch	1,5
14:30 – 16:00 Uhr	„Wie kann ich einen stressigen Berufsalltag vorbeugen?“ Teil 1	Fach-Vortrag	1,5
16:00 – 17:30 Uhr	Gesellschaftspolitische Inhalte Wie wirken sich Stress und die daraus resultierenden Krankheiten auf die Gesellschaft und Wirtschaft aus? Teil 1:	Gesundheitspolitik/Themen: • Was sind stressbedingte Krankheiten? • Welchen Einfluss haben diese auf die Gesundheitskosten (Zahlen, Daten, Fakten) • Erläuterungen zur Belastung des Gesundheitssystems und Krankenversicherungen.	1,5

	• Gesundheitskosten • Arbeitsausfälle • Arbeitsplatzkultur	• Wie wirken sich Fehlzeiten am Arbeitsplatz, auf die Produktivität der Unternehmen und der gesamten Wirtschaft aus? • Ständiger Stress – so wirkt er sich auf die Arbeitszufriedenheit und das Wohlbefinden der Mitarbeiter aus. Fachvortrag mit anschließender Gruppendiskussion <i>Schlüsselqualifikation: Umgang mit sich selbst, Selbstreflektion & Selfcare</i>	
17:30 – 19.00 Uhr	Praxis: Bewegungsübungen für den Arbeitsalltag Teil 1	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?	1,5
19:00 Uhr	Abendessen		
			6 h
Dienstag			
08.00 – 08:45 Uhr	Atemtechniken und Yogaübungen für ein entspannten Morgen und einer gesunden Morgenroutine gegen Hektik, Stress und Abgeschlagenheit	Übungen um einen kraftvollen Start am Morgen zu gewährleisten, der die psychische und mentale Gesundheit stärkt	0,75
09.30 – 11.00 Uhr	Gesellschaftspolitische Inhalte Wir wirken sich Stress und die daraus resultierenden Krankheiten auf die Gesellschaft und Wirtschaft aus? Teil 2: • Soziale Auswirkungen • Gesellschaftliche Kosten	Gesundheitspolitik/Themen: • 3 soziale Auswirkungen, welche durch Stress entstehen können (Familienkonflikte, Beziehungsprobleme, soziale Isolation) • Erarbeitung und Zusammenfassung weiterer sozialer Auswirkungen (Gruppenarbeit) • Direkte und Indirekte Kosten, die auf die Gesellschaft wirken durch Stress und daraus resultierenden Krankheiten entstanden (Produktivitätsverluste, Arbeitslosigkeit, vorzeitige Pensionierung)	1,5

		Fachvortrag mit integrierter Gruppenarbeit und anschließender Gruppendiskussion <i>Schlüsselqualifikation: Umgang mit sich selbst, Selbstreflektion & Selfcare</i>	
11:00 – 12:00 Uhr	Mittagspause		
13:00 – 14:30 Uhr	„Wie kann ich einen stressigen Berufsalltag vorbeugen?“ Teil 2	Fach-Vortrag mit anschließender Gesprächsrunde	1,5
15:00 – 16:30 Uhr	Stressmanagement Teil 1: Erarbeitung von Methoden und Strategien zur Stressverhinderung	Gruppenarbeit mit Arbeitsblättern, Anschließende Diskussion	1,5
17:30 – 19:00 Uhr	Ganzkörper-Übungen in Form von Pilates & Yoga, welche in Pausen während der Arbeitszeit integriert werden können. Erlernung der Entspannungsmethode Progressive Muskelrelaxation (PMR)	Erlernen von Entspannungsübungen und Bewegungsmöglichkeiten am Arbeitsplatz, auf dem Arbeitsweg sowie vor und nach der Arbeit.	1,5
19:00 Uhr	Abendessen		
			6,75
Mittwoch			
08:00 – 08:45 Uhr	Ernährung und Stress? Wie gehören diese beiden Komponenten zusammen und was hat das mit einem gesunden Berufsalltag zu tun.	Fachvortrag	0,75
09:30 – 11:00 Uhr	Stressmanagement Teil 2: Erarbeitung von Methoden und Strategien zum Thema „Wie kann ich Stress reduzieren?“	Gruppenarbeit mit anschließender Diskussion & Gesprächsrunde	1,5

11:00 – 12.00 Uhr	Mittagspause		
13:00 – 14.30 Uhr	Selfcare – 10 effektive Übungen nach einem stressigen Arbeitstag	Übungen nach einem stressigen Arbeitstag, die für optimale Entspannung sorgen	1,5
15:00- 16:30 Uhr	Gesellschaftspolitische Inhalte Wir wirken sich Stress und die daraus resultierenden Krankheiten auf die Gesellschaft und Wirtschaft aus? Teil 3: Stress am Arbeitsplatz: So wirkt er sich auf unsere Gesellschaft und auf unsere Wirtschaft aus.	Gesundheitspolitik: Gesundheitliche Auswirkungen: Stress am Arbeitsplatz kann zu einer Vielzahl von gesundheitlichen Problemen führen, darunter Depressionen, Angstzustände, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Magen-Darm-Beschwerden und Schlafstörungen. Diese gesundheitlichen Probleme belasten nicht nur das Gesundheitssystem, sondern beeinträchtigen auch die Lebensqualität der Betroffenen und ihrer Familien. Arbeitsleistung: Mitarbeiter, die unter Stress stehen, zeigen oft eine verringerte Arbeitsleistung und Produktivität. Sie können Schwierigkeiten haben, sich zu konzentrieren, Aufgaben effizient zu erledigen und kreative Lösungen zu finden. Dies kann zu Verzögerungen bei Projekten, Qualitätsproblemen und einem insgesamt geringeren Output führen. Arbeitsunfähigkeit und Fehlzeiten: Stressbedingte Erkrankungen führen häufig zu Arbeitsunfähigkeit und Fehlzeiten am Arbeitsplatz. Dies kann zu Produktivitätsverlusten für Unternehmen führen und zusätzliche Belastungen für andere Mitarbeiter bedeuten, die die Arbeit der Abwesenden übernehmen müssen. Fluktuation und Mitarbeiterbindung: Ein stressiger Arbeitsplatz kann	1,5

		die Fluktuation erhöhen, da Mitarbeiter dazu neigen, sich nach einem besseren Arbeitsumfeld umzusehen, das weniger stressig ist. Dies kann zu erhöhten Kosten für die Einstellung und Schulung neuer Mitarbeiter führen und die Kontinuität und Effizienz im Unternehmen beeinträchtigen. • Gesellschaftliche Kosten: Stress am Arbeitsplatz hat auch gesellschaftliche Kosten zur Folge, da er zu einer Zunahme von Gesundheitsproblemen, zu höheren Krankenstandquoten und zu einer geringeren Lebensqualität für die Bevölkerung insgesamt führen kann. Dies kann die Belastung für das Gesundheitssystem und die Sozialversicherungen erhöhen und die wirtschaftliche Entwicklung beeinträchtigen. Fachvortrag mit anschließender Gruppendiskussion <i>Schlüsselqualifikation: Umgang mit sich selbst, Selbstreflektion & Selfcare</i>	
17:30 – 19.00 Uhr	Meditation Teil 1	Übungseinheit zur verbesserten Selbstwahrnehmung, dient der Selbstfürsorge und Leistungsfähigkeit im Berufsalltag.	1,5
19.00 Uhr	Abendessen		
			6,75 h
Donnerstag			
08.00 – 08:45 Uhr	Effektives Zeitmanagement am Arbeitsplatz	Vortrag und Gesprächsrunde	0,75
09.30 – 11.00 Uhr	Stressmanagement durch Ernährung	Fachvortrag: Eine ausgewogene Ernährung mit gesunden Lebensmitteln kann dazu beitragen, den Körper zu stärken und den Stress zu reduzieren.	1,5

11:00 – 12:00 Uhr	Mittagspause		
13:00 – 14:30 Uhr	Gesellschaftspolitische Inhalte Wir wirken sich Stress und die daraus resultierenden Krankheiten auf die Gesellschaft und Wirtschaft aus? Teil 4: • Ernährung & Stress • Umweltbelastungen • Klimawandel	Gesundheits- und Umweltpolitik/Themen: • Stressbedingte Ernährungsgewohnheiten und deren Folgen auf unsere Gesellschaft, Wirtschaft und Unternehmertum • Umweltbelastung durch unsere Ernährung und was das mit unserer Wirtschaft macht • Klimawandel und psychische Gesundheit: Der Klimawandel kann extreme Wetterereignisse wie Hitzewellen, Überschwemmungen und Stürme verursachen, die Stress und Angst auslösen können. Die Unsicherheit über die zukünftigen Auswirkungen des Klimawandels kann auch zu psychischer Belastung führen und das Risiko für stressbedingte Krankheiten erhöhen. Fachvortrag mit anschließender Gruppendiskussion <i>Schlüsselqualifikation: Umgang mit sich selbst, Selbstreflektion & Selfcare</i>	1,5
15:00 - 16:30 Uhr	Praxis: Bewegungsübungen für den Arbeitsalltag Teil 2	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?	1,5
17:30 – 19:00 Uhr	Meditation Teil 2	Übungseinheit zur verbesserten Selbstwahrnehmung, dient der Selbstfürsorge und Leistungsfähigkeit im Berufsalltag.	1,5
19:00 Uhr	Abendessen		
			6,75 h
Freitag			

07.00 – 07:45 Uhr	Stresskompetenz Teil 1 – die 3 Säulen der Stresskompetenz und wie sie dabei hilft, Stress effektiv zu bewältigen	Fach-Vortrag	0,75
08.00 – 09:30 Uhr	Stresskompetenz Teil 2 – Entwickeln einer persönlichen instrumentellen Stresskompetenz	Gruppen- und Einzelarbeit mit anschließender Diskussions- und Auswertungsrunde	1,5
09.30 – 11.00 Uhr	Stresskompetenz Teil 3 – Entwickeln einer persönlichen mentalen Stresskompetenz	Gruppen- und Einzelarbeit mit anschließender Diskussions- und Auswertungsrunde	1,5
11.00 – 12.00 Uhr	Mittagspause		
12.00 – 13.30 Uhr	Stresskompetenz Teil 4 – Entwickeln einer persönlichen regenerativen Stresskompetenz	Gruppen- und Einzelarbeit mit anschließender Diskussions- und Auswertungsrunde	1,5
13.30- 14:15 Uhr	Gesellschaftspolitische Inhalte Wir wirken sich Stress und die daraus resultierenden Krankheiten auf die Gesellschaft und Wirtschaft aus? Teil 5: • Gesundheitsrisiken • Arbeitsleistung • Arbeitsplatzergonomie	Gesundheitspolitik/Themen: • Gesundheitsrisiko Bewegungsmangel und deren Folgen auf die Arbeitswelt und das Gesundheitssystem • Welche Folgen haben Dauer-Stress auf die Arbeitsleistung und Wirtschaft • Belastungen für das Gesundheitssystem aufgrund einer schlechten Arbeitsplatzergonomie Fachvortrag mit anschließender Gruppendiskussion <i>Schlüsselqualifikation: Umgang mit sich selbst, Selbstreflektion & Selfcare</i>	0,75
14:15 – 15:30 Uhr	Was kann ich in den Berufsalltag mitnehmen? Was sind meine Ziele? Wie gehe ich zukünftig mit dem Thema Stress um?	Zusammenfassung der theoretischen und praktischen Einheiten in der Woche.	0,75
			6,75 h

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:

Tagungszentrum Rosa Flesch
Margaretha-Flesch-Str. 12
56588 Waldbreitbach

Telefon: 02638 81-5031
E-Mail: info.rft@marienhaus.de
Webseite: <http://www.rosa-flesch-tagungszentrum.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

- 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

- Selbstständig als Ernährungsberaterin, Fastenleiterin und Self-Care-Coach
- Diplom-Sozialwirtin/Sozialpsychologie
- 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-kloster-waldbreitbach/> 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

Termine Waldbreitbach 5 Tage – 4 Übernachtungen

Termine Montag bis Freitag:

05.02.2024 - 09.02.2024

12.02.2024 - 16.02.2024

17.06.2024 - 21.06.2024

01.07.2024 - 05.07.2024

16.09.2024 - 20.09.2024

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.