

Bildungsurlaub:

Pilates und Mentale Stärke

Zielgruppe:

Dieser Bildungsurlaub richtet sich an alle, die aktiv etwas für ihre körperliche und mentale Gesundheit tun möchten – unabhängig von Alter oder Fitnesslevel. Besonders geeignet ist das Angebot für Menschen, die viel sitzen, Stress abbauen oder mehr Achtsamkeit in ihren Alltag integrieren möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, nur die Offenheit, Neues auszuprobieren und langfristig davon zu profitieren.

Lerninhalte und Lernziele:

Verbringst du viel Zeit im Sitzen oder bewegst dich im Alltag zu einseitig? Dann ist dieser Bildungsurlaub ideal! Durch eine Kombination aus sanften Bewegungen, mentalem Training, Achtsamkeitsübungen und Entspannungstechniken schaffst du einen nachhaltigen Ausgleich für Körper und Geist. Jeder Tag beginnt mit einem Pilates-Training, das gezielte, aber sanfte Übungen zur Kräftigung der Muskulatur und Verbesserung der Körperhaltung umfasst. Durch die regelmäßige Wiederholung der Übungen entsteht eine solide Basis, um das Training auch nach dem Bildungsurlaub eigenständig fortzuführen. Entspannte Bewegungen auf dem Stuhl sind eine einfache Möglichkeit, die negativen Auswirkungen des Sitzens auszugleichen. Es fördert die Körperwahrnehmung, lockert Verspannungen und kann direkt am Arbeitsplatz praktiziert werden. Alle Übungen sind speziell für Anfänger:innen geeignet und stehen unter dem Motto: Freude an der Bewegung für langfristige Motivation. Neben der körperlichen Aktivität spielt Achtsamkeit eine zentrale Rolle. Die Teilnehmenden lernen, wie sie durch bewusste Wahrnehmung Stress besser bewältigen und mehr Ruhe und Gelassenheit in ihren Alltag integrieren können. Ergänzend dazu werden Techniken aus dem Neurolinguistischen Programmieren (NLP) vermittelt, die helfen, Denkmuster bewusst zu erkennen und positiv zu verändern. Zur Förderung der Entspannung kommen bewährte Techniken wie die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson und das Autogene Training zum Einsatz. Während die eine durch gezieltes An- und Entspannen der Muskulatur körperliche Entspannung fördert, nutzt die andere Selbstsuggestion, um innere Ruhe zu erzeugen. Beide Methoden helfen, Stress abzubauen und das Wohlbefinden zu steigern.

Die Kombination aus Bewegung, mentalem Training, Achtsamkeit und Entspannung bietet einen ganzheitlichen Ansatz, der sowohl im beruflichen als auch im privaten Alltag langfristig von Nutzen sein kann.

Kursleiter:in:

Beatrice Donath, freiberufliche Seminarleiterin, NLP-Master, Professional of Positive Psychology, Trainerin für Glück, Resilienz-Trainerin, Entspannungspädagogin, Fitness-Trainerin, Lachyoga-Lehrerin

Die Bildungsveranstaltung ist in NRW nach §9 des Gesetzes zur Freistellung von Arbeitnehmer:innen zum Zwecke der beruflichen und politischen Weiterbildung -Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG)- anerkannt.

Konzept:

Termin + Unterrichtsstunden: _____ 36 Ustd.

Zeiten: Mo 10:30 – 16:30 Uhr, Di – Do 9:30 – 17:00 Uhr, Fr 9:30 – 15:15 Uhr

Montag

10:30 – 11:30 Uhr	Begrüßung, Vorstellung der Teilnehmer, Kennenlernen
11:30 – 13:00 Uhr	Einführung in das Thema „Körper & Geist“ Pilates für mehr Stabilität und Körperbewusstsein
13:00 – 14:00 Uhr	Mittagspause
14:00 – 15:30 Uhr	Auswirkung von Stress Wahrnehmung, eigene Begrenzungen und Selbstreflexion
15:45 – 16:30 Uhr	Entspannte Bewegungen & Atem

Dienstag

09:30 – 11:00 Uhr	Pilates für mehr Stabilität und Körperbewusstsein
11:15 – 12:45 Uhr	Grundregeln der Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn Achtsamkeitsübungen für den Alltag
12:45 – 13:45 Uhr	Mittagspause
13:45 – 15:15 Uhr	Mentales Training – Veränderung von Denkmustern mit NLP Übung: Tipi Talk für innere Klarheit
15:30 – 17:00 Uhr	Entspannte Bewegungen & Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Mittwoch

09:30 – 11:00 Uhr	Pilates für mehr Stabilität und Körperbewusstsein
11:15 – 12:45 Uhr	Vortrag: Mentale Stärke durch Resilienz
12:45 – 13:45 Uhr	Mittagspause
13:45 – 15:15 Uhr	Mentales Training – Veränderung von Denkmustern mit NLP Übung: Anker setzen für innere Gelassenheit
15:30 – 17:00 Uhr	Entspannte Bewegungen & Autogenes Training für tiefe Entspannung

Donnerstag

09:30 – 11:00 Uhr	Pilates für mehr Stabilität und Körperbewusstsein
11:15 – 12:45 Uhr	Die Bedeutung der eigenen Stärken und diese erkennen
12:45 – 13:45 Uhr	Mittagspause
13:45 – 15:15 Uhr	Mentales Training – Veränderung von Denkmustern mit NLP Übung: Mit Future Pace das gewünschte Selbstbild erschaffen
15:30 – 17:00 Uhr	Entspannte Bewegungen & Geführte Meditation

Freitag

09:30 – 11:00 Uhr	Pilates für mehr Stabilität und Körperbewusstsein
11:15 – 12:45 Uhr	Reflexion und Übungen für den Alltag
12:45 – 13:45 Uhr	Mittagspause
13:45 – 15:15 Uhr	Entspannte Bewegungen zum Ausklang, Abschlussrunde, Feedback