

Konzept & Programm zum

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

kraftvoll im Job - ausgeglichen im Alltag



# **JOB**

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

## Inhaltsverzeichnis

<b>ALLGEMEINES .....</b>	<b>3</b>
<b>VERANSTALTUNGSBEZEICHNUNG .....</b>	<b>4</b>
<b>VERANSTALTUNGSBESCHREIBUNG .....</b>	<b>4</b>
<b>ZIELGRUPPE .....</b>	<b>4</b>
<b>LERNZIELE .....</b>	<b>5</b>
<b>INHALTLICHER AUFBAU.....</b>	<b>6</b>
<b>ZEITLICHER ABLAUFPLAN .....</b>	<b>6</b>
<b>METHODISCHE VORGANGSWEISE .....</b>	<b>14</b>
<b>RÄUMLICHKEITEN/LEHRMITTEL .....</b>	<b>14</b>
<b>VERANSTALTUNGSORT WALDBREITBACH .....</b>	<b>14</b>
<b>LEHRKRÄFTE .....</b>	<b>15</b>
<b>TEILNEHMERANZAHL .....</b>	<b>16</b>
<b>ÖFFENTLICHE BEKANNTGABE.....</b>	<b>17</b>
<b>DAUER DER VERANSTALTUNG.....</b>	<b>17</b>
<b>TERMINE WALDBREITBACH 5 TAGE – 4 ÜBERNACHTUNGEN .....</b>	<b>17</b>
<b>TERMINE WALDBREITBACH 8 TAGE – 7 ÜBERNACHTUNGEN .....</b>	<b>18</b>
<b>TEILNAHME-BESCHEINIGUNG FÜR TEILNEHMER*INNEN .....</b>	<b>18</b>
<b>GRUNDSATZ DER FREIWILLIGKEIT .....</b>	<b>18</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.

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 und Fasten 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: fastenärztlich geprüften Fastenleiter, Ernährungsberater, Yogalehrer- und ausgebildeten Therapeuten 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 und der Verfassung des Landes Sachsen-Anhalt im Einklang.

## Veranstaltungsbezeichnung

Fit & gesund durch Fasten, Ernährung und Bewegung: kraftvoll im Job - ausgeglichen im Alltag.

## Veranstaltungsbeschreibung

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

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

- Einführung in eine gesunde, ausgewogene und vollwertige Ernährung
- Wie ernähre ich mich gesund, besonders in stressigen Situationen/ im stressigen Berufsalltag
- Was sind die wichtigsten Bausteine gesunder Ernährung und wie integriere ich diese in meinen Berufsalltag
- 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?
- Wie funktioniert unser Verdauungsprozess? Was sagt unsere Verdauung über unser Stresslevel aus und was kann ich Gutes dafür tun?
- 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?
- Wie kann ich meine neue, gesunde Ernährung in den Berufsalltag integrieren? Praxistipps zur Umsetzung
- Prävention von Depressionen
- Wie erhalte und bleibe ich leistungsfähig im Joballtag und welche Nahrungsmittel helfen mir dabei?
- 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, Achtsamkeit, Resilienz, gesunder Ernährung, gesund Abnehmen, Fastenmethoden und allgemeine Gesundheitsprävention.

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			
	Kurseinheit	Bildungsziel	UE
	Theorie und Praxis: Einführung und Erklärung der zu erlernenden Bewegungseinheiten, die auch im Berufsalltag angewandt werden können - mit Übungseinheiten, Laufen, Meditatives Laufen, Atemübungen beim Laufen	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?	1,5
	Fach-Vortrag „Einführung in eine gesunde, ausgewogene und vollwertige Ernährung – gesund Essen im Job“  Teil 1	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.  Verschiedene Studien belegen, dass jeder dritte Berufstätige eine gesunde Ernährung vernachlässigt. Neben einem bewussten und verantwortungs-bewussten Umgang	1,5

		mit Stress, sind Bewegung und eine artgerechte Ernährung wichtige Lebensbereiche, um ein gesünderes und aktiveres Leben zu führen und beruflich leistungsfähig zu bleiben.	
	Theorie und Praxis: Einführung in die Yoga-Praxis mit sanften Dehnungs- und Konzentrationsübungen	Anleitung verschiedener Übungen zur Stressreduzierung und Entspannung am Arbeitsplatz, in Pausen und in der Freizeit, um die Leistungsfähigkeit beizubehalten oder zu erhöhen.	1,5
	Fach-Vortrag „Einführung in die verschiedenen Fastenmethoden – wie nutze ich das Fasten, um wieder kraftvoll im Job zu sein?“  - Fastenmethoden (Intervall-Vega-Basen-Buchinger-Scheinfasten) - Anwendungen beim Fasten (Reinigung, Ausleitung, Trinken, Ölziehen, Trockenbürsten, Wechseldusche)	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. Welche Vorteile hat das Fasten und wie setzte ich es ein, um mein Energielevel zu steigern und somit kraftvoll im Job zu sein.	1,5
	Abendessen		
			6 h
<b>Dienstag</b>			
	Achtsamer Morgengang mit Konzentrationsübungen zur Erlernung einer Morgenroutine für die Vorbereitung auf den beruflichen Alltag mit Übungen aus Qi Gong und Pilates, Stretching	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.	0,75
	Fach-Vortrag „Einführung in eine gesunde, ausgewogene und vollwertige Ernährung – gesund Essen im Job“  Teil 2  Anschließend Diskussion und Gesprächsrunde	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.	1,5
	Mittagspause		

	Bewegungseinheiten für den Berufsalltag in Form von Übungseinheiten, Wandern, Meditatives Laufen und Atemübungen	Verschiedene Bewegungstechniken zur Entspannung und Stressreduzierung im Berufsalltag - Wie kann ich mich im Berufsalltag entspannen? Welche Übungen wende ich an? Wie kann ich meine Pausen sinnvoll dazu nutzen?	1,5
	<p>Fach-Vortrag Yoga Physische und psychische Auswirkungen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Herkunft und Geschichte</li> <li>- Weiterentwicklung zur Therapie</li> <li>- Yoga zur Stressreduktion</li> <li>- Yoga zur Selbstwahrnehmung</li> <li>- Gesundheitliche Aspekte des Yoga</li> <li>- Wissenschaftliche Forschung</li> </ul> <p>Anschließend Diskussion, Gesprächsrunde</p>	Die positiven Auswirkungen von Übungen aus dem Yoga sind zwischenzeitlich durch viele wissenschaftliche Studien bewiesen. Das bezieht sich sowohl auf die physischen Auswirkungen wie Muskelentspannung, Muskelaufbau, Herz-Kreislauf-Training, als auch die psychischen Verbesserungen wie Stressreduktion, Ausgeglichenheit, Depressionen und Burnout. Deshalb hat Yoga auf viele Menschen eine beruhigende, ausgleichende Wirkung und kann somit den Folgeerscheinungen von Stress entgegenwirken. Darüber hinaus kann die mit Atemübungen und Meditation verbundene innere Einkehr genutzt werden, das eigene Verhalten gegenüber den Mitmenschen im Berufsalltag zu reflektieren, um es positiver zu gestalten.	1,5
	<p>Sanfte Ganzkörper-Übungen in Form von Pilates &amp; Yoga, welche in Pausen während der Arbeitszeit integriert werden können.</p> <p>Erlernung der Entspannungsmethode Progressive Muskelrelaxation (PMR)</p>	<p>Erlernen von Entspannungsübungen und Bewegungsmöglichkeiten am Arbeitsplatz, auf dem Arbeitsweg sowie vor und nach der Arbeit.</p> <p>Durch systematisches An- und Entspannen der Muskulatur lockern sich die verspannten Muskeln, verbessert das Körpergefühl, man wird gelassen und ausgeglichener. Dies wiederum wirkt sich positiv auf den Berufsalltag aus.</p>	1,5
	Abendessen		
			6,75
<b>Mittwoch</b>			
	Achtsamer Morgengang mit Konzentrationsübungen zur Erlernung einer Morgenroutine für die Vorbereitung auf den beruflichen Alltag mit Übungen	Selbstwahrnehmung stärken: Achtsamkeitsübungen (Geh-Meditation, Geh-Atemübung, Bodyscan, Wahrnehmungsübungen in der Natur)	0,75



	aus Qi Gong und Pilates, Stretching	Ziel ist es, Übungen für eine morgendliche Routine zu erlernen, die fit für den Berufsalltag machen und auch langfristig zur Gesunderhaltung beitragen.	
	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	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.	1,5
	Mittagspause		
	Waldbaden – intensiver Waldspaziergang mit:  - Rasten und Innehalten - Alle Sinne weit öffnen - Achtsamkeit und Meditation - bewusstes Atmen und sanfte Bewegungen - Augenentspannung - Solozeit	"Waldbaden" ist eine Stressbewältigungstherapie aus Japan und wird dort „Shinrin Yoku“ (Baden in der Waldluft) genannt. Beim Waldbaden werden alle Sinne weit geöffnet.  Der Mensch ist geprägt durch die Beziehung zur Natur. Erst in den letzten 150 Jahren leben wir immer mehr in den Städten. Waldbaden soll die Beziehung zur Natur wieder stärken, helfen, zu den eigenen Wurzeln zu finden und vom Denken ins Spüren zu kommen. Wissenschaftliche Studien belegen folgende gesundheitsfördernde Wirkungen des Waldbadens: - Senkung Blutdruck und Blutzucker - Senkung der Konzentration der Stresshormone Adrenalin und Cortisol - Aktivierung des Immunsystems	1,5
	Rücken-Yoga Teil 1	Yoga als ganzheitlicher Ansatz zur Stärkung des Rückens 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	1,5

		<p>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.“ Yoga zur Linderung psychischer Ursachen bei Rückenbeschwerden</p> <p>Es ist ein guter Ansatz, den Menschen auszulösen aus 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>Herz-Chakra Meditation Teil 1</p>	<p>Übungseinheit zur verbesserten Selbstwahrnehmung, dient der Selbstfürsorge und Leistungsfähigkeit im Berufsalltag.</p> <p>Bewegungsmeditation zur Öffnung des Herzbereichs, damit Dehnung der Brustmuskulatur, deren Verkürzung durch Schreibtischarbeit am Computer oft Ursache von Schulterproblemen ist. Übung zur Konzentration, Ausdauer und Standhaftigkeit. Ruhemeditation zum Abschalten, Regenerieren und zur Stressreduktion.</p>	<p>1,5</p>

	Abendessen		
			6,75 h
<b>Donnerstag</b>			
	<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>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>	0,75
	<p>Theorie und Praxis Einheit</p> <p>Yoga – Atemschulung und Meditation</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 Fehlathmung 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 durch Atemübungen mit stressigen und belastenden Ereignissen im Berufsalltag entspannter umgehen können.</p>	1,5
	Mittagspause		
	<p>Bewegungseinheiten für Beruf und Alltag in Form von Übungseinheiten, Wandern, Meditatives Laufen und Atemübungen</p>	<p>Verschiedene Bewegungstechniken zur Stressreduzierung im Arbeitsalltag - Wie erkenne und bewältige ich Stresssituationen im beruflichen Alltag?</p> <p>Einübung einer täglichen Routine zur Ausübung von Ausgleichsübungen</p>	1,5

		und Atemübungen in Pausen, auf dem Arbeitsweg und im Alltag	
	<p>Gesellschaftliche Aspekte zum Thema Ernährung</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Industrielle Produkte</li> <li>- Fleischkonsum</li> <li>- Umweltbelastung in der Landwirtschaft</li> <li>- globale Auswirkungen</li> <li>- Ökologische Landwirtschaft</li> <li>- Pestizidbelastungen</li> </ul>	<p><b>Politische Bildung</b></p> <p>Wie hat sich die Vereinbarkeit von Familie und Beruf verändert?  Was sind die globalen Auswirkungen unseres Konsums?  Was bedeutet ökologische Landwirtschaft?  Ist vegane Ernährung gesund?  Wie ist Deine Ernährungssituation im Job?  Gesundes Mittagessen im Betrieb und Büro - Möglichkeiten und Grenzen</p>	1,5
	Herz-Chakra Meditation Teil 2	Übungseinheit zur verbesserten Selbstwahrnehmung, dient der Selbstfürsorge und Leistungsfähigkeit im Berufsalltag.	1,5
	Abendessen		
			6,75 h
<b>Freitag</b>			
	Übungen für den Start in den Joballtag – Wie kann ich entspannt in den Arbeitsalltag starten?	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.	0,75
	<p>Rücken-Yoga Teil 2</p> <p>Richtig sitzen -Vortrag und Erlernen verschiedener Sitzhaltungen zur Meditation, die auch im beruflichen Alltag angewandt werden können.</p> <p>Meditationsformen zur Stressreduktion und Ausgeglichenheit, z.B. Herz-Chakra Meditation, Kerzenmeditation, Atmungsmeditation</p>	<p><b>Ergonomie am Arbeitsplatz</b></p> <p>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>Meditation ist inzwischen eine wissenschaftlich anerkannte Methode zur Stressreduktion und Burnout-Prophylaxe. Für den beruflichen Alltag eignen sich besonders Meditationsformen, die in kurzer Zeit Ausgleich und Entspannung in Stresssituationen bewirken. Ziel ist es, eine Routine zu erlernen, die schnell und wirksam eingesetzt werden kann.</p>	1,5

	<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>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.</p>	1,5
	Mittagspause		
	<p>Theorie und Praxis-Einheit:</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>	Gruppenarbeit und Übungen	1,5
	<p>Stress-, Depressions- und Burnout-Prävention durch Bewegung – Ernährung – Natur</p> <p>Zusammenfassung der theoretischen und praktischen Einheiten in der Woche. Was kann ich in den Berufsalltag mitnehmen? Was sind meine Ziele?</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</p>	1,5

	Einführung in das Thema, Gruppenarbeit und Diskussion mit Abschlussrunde	<p>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>	
			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](mailto: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
- 8 Tage, mind. 6h/Tag, max. 8h/Tag\*\*\*

\*\*\* Das Programm für 5 Tage und 8 Tage Bildungsurlaub ist identisch.

## Termine Waldbreitbach 5 Tage – 4 Übernachtungen

### Termine Montag bis Freitag:

22.01.2024 - 26.01.2024  
29.01.2024 - 02.02.2024  
19.02.2024 - 23.02.2024  
26.02.2024 - 01.03.2024  
04.03.2024 - 08.03.2024  
11.03.2024 - 15.03.2024  
18.03.2024 - 22.03.2024  
25.03.2024 - 29.03.2024  
01.04.2024 - 05.04.2024  
22.04.2024 - 26.04.2024  
29.04.2024 - 03.05.2024  
20.05.2024 - 24.05.2024  
27.05.2024 - 31.05.2024  
03.06.2024 - 07.06.2024  
10.06.2024 - 14.06.2024

22.07.2024 - 26.07.2024  
29.07.2024 - 02.08.2024  
05.08.2024 - 09.08.2024  
12.08.2024 - 16.08.2024  
19.08.2024 - 23.08.2024  
26.08.2024 - 30.08.2024  
02.09.2024 - 06.09.2024  
09.09.2024 - 13.09.2024  
14.10.2024 - 18.10.2024  
21.10.2024 - 25.10.2024  
28.10.2024 - 01.11.2024  
04.11.2024 - 08.11.2024  
11.11.2024 - 15.11.2024  
18.11.2024 - 22.11.2024  
25.11.2024 - 29.11.2024  
02.12.2024 - 06.12.2024

# Termine Waldbreitbach 8 Tage – 7 Übernachtungen

## Termine Freitag bis Freitag\*\*\*

19.01.2024 - 26.01.2024  
26.01.2024 - 02.02.2024  
16.02.2024 - 23.02.2024  
23.02.2024 - 01.03.2024  
01.03.2024 - 08.03.2024  
08.03.2024 - 15.03.2024  
15.03.2024 - 22.03.2024  
22.03.2024 - 29.03.2024  
29.03.2024 - 05.04.2024  
19.04.2024 - 26.04.2024  
26.04.2024 - 03.05.2024  
17.05.2024 - 24.05.2024  
24.05.2024 - 31.05.2024  
31.05.2024 - 07.06.2024  
07.06.2024 - 14.06.2024

19.07.2024 - 26.07.2024  
26.07.2024 - 02.08.2024  
02.08.2024 - 09.08.2024  
09.08.2024 - 16.08.2024  
16.08.2024 - 23.08.2024  
23.08.2024 - 30.08.2024  
30.08.2024 - 06.09.2024  
06.09.2024 - 13.09.2024  
11.10.2024 - 18.10.2024  
18.10.2024 - 25.10.2024  
25.10.2024 - 01.11.2024  
01.11.2024 - 08.11.2024  
08.11.2024 - 15.11.2024  
15.11.2024 - 22.11.2024  
22.11.2024 - 29.11.2024  
29.11.2024 - 06.12.2024

\*\*\* Das Programm für 5 Tage und 8 Tage Bildungsurlaub ist identisch.

## 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.