



PROGRAMM 2024
SEBASTIAN-KNEIPP-AKADEMIE

WWW.KNEIPPAKADEMIE.DE

GEMEINSAM
NATÜRLICH
LEBEN

GESUNDE
LEBENSWELTEN
SCHAFFEN

Wasser



> 300
KURSANGEBOTE
PRO JAHR

Bewegung



BAD WÖRISHOFEN
BUNDESWEIT
INHOUSE

Ernährung



IM JAHR 2023 BEWÄHRT:
ONLINE-SEMINARE
U.V.M.

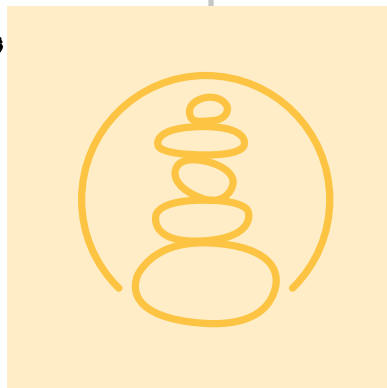
MEHR
GESUNDHEIT
DURCH
BILDUNG



Heilpflanzen



Ordnung



BILDUNGSZENTRUM
DES KNEIPP-BUND E.V.
EST. 1977

5 ELEMENTE
NACH KNEIPP
ERLEBEN

Unsere Ausbildungsstruktur – Ziele und Tätigkeit:

Transparenz | Gliederung | Einheitlichkeit

KNEIPP-ZERTIFIKAT

an Vorqualifikation gebundenes Basiswissen für die Vermittlung der Kneippschen Lehre in unterschiedlichen Lebenswelten

KURSLEITER/-IN UND INSTRUCTOR/-IN

umfassendes Grundlagenwissen für zielgruppenorientierte Angebote

GESUNDHEITS- PÄDAGOGE/-IN

gesundheitswissenschaftliches Basiswissen und pädagogische Kompetenzen für die Anregung, Beratung und Vermittlung eines gesundheitsfördernden Lebensstils

TRAINER/-IN

umfassendes Theorie- und Fachwissen für angepasste Trainingspläne und die gezielte Förderung gesundheitsrelevanten Verhaltens

LEHRER/-IN



profunder Einblick in Tradition und Fachwissen für die Vermittlung von Techniken für eine sachgerechte Selbst-Durchführung

ÜBUNGSLEITER/-IN

elementarisches Basiswissen für zielgruppenspezifische Programme



Sebastian-Kneipp-Akademie
für Gesundheitsbildung
Adolf-Scholz-Allee 6–8
86825 Bad Wörishofen
Telefon: 08247 3002-132
Telefax: 08247 3002-198
E-Mail: ska@kneippbund.de
Internet: www.kneippakademie.de

 Sebastian-Kneipp-Akademie
 [sebastian_kneipp_akademie_de](https://www.instagram.com/sebastian_kneipp_akademie_de)

SYMBOLE



Aus- und Weiterbildungen
in Yogasana-Yoga



Aus- und Weiterbildungen in
Hatha-Yoga verschiedener
Stilrichtungen



Module für das modulare
Weiterbildungskonzept
„Yoga-Kontinuum“



Online-Seminar



Einweisung in ein Präventions-
kurskonzept Deutscher Standard
Prävention (§ 20 SGB V)

UNSERE ÖFFNUNGS- ZEITEN:

Montag & Dienstag
08:30 – 12:00 & 13:00 – 16:00 Uhr

Mittwoch
10:00 – 12:00 & 13:00 – 16:00 Uhr

Donnerstag
08:30 – 12:00 & 13:00 – 17:30 Uhr

Freitag
08:30 – 12:00 Uhr



UNSERE ABSCHLÜSSE:

Kursleiter/-in
 und Instructor/-in
 Übungsleiter/-in
 Trainer/-in
 Gesundheitspädagoge/-in
 Lehrer/-in
 Kneipp-Zertifikat
 Fort- und Weiterbildung

ÜBER EINE BEWERTUNG IM INTERNET FREUEN WIR UNS!



Google:
<https://meinu.ng/68606>

SIE SUCHEN DAS PASSENDE SEMINAR FÜR IHRE LIZENZ- VERLÄNGERUNG?

Ab Seite 102 finden Sie alle
 passende Seminare zur
 Lizenzverlängerung.
 Auf Seite 106 finden
 Sie unsere Kursübersicht
 nach Terminen.

ABKÜRZUNGEN:

MG:
 Mitgliedspreis
NMG:
 Nicht-Mitgliedspreis
DOSB:
 Deutscher Olympischer
 Sportbund

WIR LADEN SIE EIN – WIR BILDEN SIE AUS!

Gerne beraten wir Sie über unsere Seminarangebote & individuellen Fördermöglichkeiten.

AKADEMIE-LEITUNG:

Brigitta E. Ernst, Claudia Sachon (stellv. Akademie-Leitung)

FACHBEREICHS-LEITUNGEN:

Ursula Lenz, Ute Müller

TEILNEHMER-MANAGEMENT:

Alexandra Fischer, Sabrina Heckl, Margarita Meier

SEMINAR-SERVICE:

Katarzyna Panasiuk, Jutta Ranzinger

HINWEIS:

Bitte beachten Sie unsere
 Lehrgangsbedingungen
 ab Seite 113

INHALT



KNEIPP-GESUNDHEITSBILDUNG

Gesundheitspädagoge/-in SKA	S. 10
Kneipp-Einführungskurs	S. 12
Kneipp-Gesundheitstrainer/-in SKA	S. 12
Kneipp-Mentor/-in SKA	S. 14
Gesunder und erholsamer Schlaf	S. 14
Heilen mit Wasser, Wickeln und Kräutern	S. 15
Wickel, Auflagen und Kompressen	S. 15

KINDERGESUNDHEIT

Kneipp-Gesundheit für Kinder	S. 17
ONLINE: Kneipp-Anwendungen in der Kita	S. 18
Kneipp-Anwendungen in der Kita und Krippe	S. 19
ONLINE: Naturheilkunde für Kinder	S. 19
Gesunde Kinderfüße	S. 19
ONLINE: Kneipp für die Kleinsten – Gesundheit von Anfang an	S. 19
Kneipp-Kita FORUM 2024	S. 21

SENIORENGESUNDHEIT

Kneipp-Gesundheitstrainer/-in in der Pflege SKA	S. 22
Kneipp-Mentor/-in in der Pflege SKA	S. 23
ONLINE: Wasseranwendungen im Pflegealltag	S. 23
Wasseranwendungen in Senioreneinrichtungen	S. 23
Neue Reize setzen fürs Gehirn	S. 24
Wickel und Auflagen bei Befindlichkeitsstörungen	S. 24
Darmgesundheit	S. 24
ONLINE: Ich pflege – meine Angehörigen und mich	S. 25
ONLINE: Starkes Immunsystem	S. 25
Naturheilkunde nach Kneipp in der Palliativpflege	S. 25
ONLINE: Wenn Schlaf zum Problem wird	S. 25
ONLINE: Natürliche Hautpflege	S. 26



ORDNUNG & STRESSBEWÄLTIGUNG

YOGA

Yogasana-Yoga-Lehrer/-in SKA®	S. 27
Yoga-Kontinuum	S. 28
Hatha-Yoga-Lehrer/-in SKA	S. 29
Der Yoga-Pfad an der Sebastian-Kneipp-Akademie	S. 30
Psychosomatik im Yoga	S. 31
ONLINE: Yoga kritisch denken	S. 31
Workshop Asana-Intensiv	S. 31
Yoga und Meditation	S. 31
Äußere Haltung – innere Haltung	S. 32
YogaSana – YogAsana und Gesundheit	S. 33
Mit YogaSana gesund bleiben und gesund werden	S. 33
Asana Advanced Highlight im Frühjahr	S. 33
Spirit of Yoga	S. 33
Yoga kennt keine Demenz®	S. 34
Jaki Nett – Yoga aus anatomischer Sicht	S. 34
Meditation & Pranayama	S. 34
Detox Yoga®	S. 35
Asana konkret	S. 36
Workshop Asana-Intensiv	S. 36
Asana konkret und Anatomie	S. 36
Achtsamkeitsseminar auf der Grundlage von YogaAyurveda und Yoga Nidra	S. 36
Stütz- und Umkehrhaltungen	S. 37
ONLINE: Einweisung für den Kurs „Durch Hatha-Yoga (Yogasana) stressfrei und entspannt dem Alltag begegnen“	S. 37
Yoga bei Fibromyalgie	S. 37
Yogabegleitung auf dem letzten Weg	S. 38
Mystical Mantra Yoga	S. 38
Yoga für Kinder	S. 39
Pranayama und Pratyhara	S. 39
„Die Hüfte, das Becken und der untere Rücken“	S. 39

Yoga-Weiterbildungen ONLINE:

Metta Meditation – Einführung in die Praxis der Liebenden Güte	S. 40
Intensiv-Workshop „(Ent-)Spannungsfeld oberer Rücken“	S. 40
Intensiv-Workshop „Das Knie im Fokus“	S. 40
Intensiv-Workshop „Yoga & Ayurveda für das Immunsystem“	S. 41
Intensiv-Workshop „Yoga gegen Stress, Angst & Depressionen“	S. 41
Intensiv-Workshop „Die Rückbeugen verfeinern“	S. 41
Intensiv-Workshop „Die Balancehaltung verfeinern“	S. 42
Intensiv-Workshop „Die Drehhaltung verfeinern“	S. 42
Intensiv-Workshop „Die Umkehrung verfeinern“	S. 42
Intensiv-Workshop „Yoga und die Ayurvedischen Konstitutionen“	S. 43
Intensiv-Workshop „Pranayama (yogische) Atemübungen“	S. 43
Asana- und Philosophie-Workshop „Das Paradox des Bemühens“	S. 43

QIGONG & T'AI CHI CH'UAN

Übungsleiter/-in Qigong SKA	S. 44
Übungsleiter/-in T'ai Chi Ch'uan SKA	S. 45
Modul 1: Psychologie, Pädagogik & Unterrichtsgestaltung	S. 46
Qigong-Lehrer/-in SKA	S. 46
Die 5 Loosening Exercises nach Patrick Kelly – eine T'ai Chi Ch'uan Langstockform im Yangstil	S. 47
Kranich-Qigong-Intensivseminar	S. 47
T'ai Chi Ch'uan-Kompaktkurs	S. 47
„Kraft aus der Verbundenheit“: Wudang Shan Shiba Fa	S. 48
„Spiel der fünf Tiere“ – Teil 1	S. 48
T'ai Chi Dao: Die 32er Yang-Stil Säbelform nach Chen Yanlin	S. 48
T'ai Chi Ch'uan-Partnerübungen Schritt für Schritt	S. 49
Stilles Taichi-Qigong in 28 Schritten und die Wirbelsäule	S. 49

INDIAN BALANCE®

Indian Balance® Instructor	S. 50
Waldcoach – Indian Balance Nature®	S. 53
Atemcoach-Infinity Breathwork	S. 54
ONLINE: Indian Balance® – Starte in den Frühling mit Detox-Yoga und Entspannung	S. 54
Chakra Flow – Spüre deine Energiezentren	S. 55
Indian Balance® for Kids	S. 55
Die 7 Schlüssel zur Gesunderhaltung	S. 56

LEBENSORDNUNG & STRESSBEWÄLTIGUNG

Entspannungstrainer/-in SKA	S. 57
ONLINE: Lebensordnung – Praktisch und vielseitig umgesetzt.	S. 58
Sich gut einrichten im Stresshaus	S. 58
Spiritualität und Gesundheit.	S. 58
Klangschalen – Hören, Spüren, Spielen.	S. 58
Komm, wir finden einen Schatz	S. 59
Entspannte Augen sehen besser – Sehtraining.	S. 59
Intuitives Bogenschießen	S. 59
Mit Klangschalen die innere Harmonie finden	S. 59
Entspannen mit Klangschalen in der Kita	S. 60
Auf ins Glück – Was uns wirklich glücklich macht.	S. 60
Worte können Türen öffnen oder Mauern bauen	S. 60
Die Lebensbalance halten – Herausforderungen meistern.	S. 61
Mehr Gelassenheit im Kita-Alltag	S. 61
Resilienz – das Geheimnis innerer Widerstandskraft.	S. 61
Entspannung und Bruxismus	S. 61

GEDÄCHTNISTRAINING

Denkanstöße mit Allerlei Wort- und Zahlenspielereien	S. 62
Denk-Pfad® / Gedankenspaziergang	S. 62
Gedächtnistraining ohne Stift und Papier	S. 63

MÄRCHENERZÄHLKUNST

Märchenerzähler/-in SKA	S. 64
Erzählkunst vom Feinsten	S. 65
Märchen erzählen – erleben – deuten	S. 65
Märchen-Tisch-Theater	S. 65



BEWEGUNG & SPORT

Übungsleiter/-in Breitensport Profil Erwachsene/Ältere	S. 66
Übungsleiter/-in Sport in der Prävention.	S. 67
Erlebnis-Wanderleiter/-in SKA	S. 67
Tanzleiter/-in für Tanzen im Sitzen	S. 68
Move It – Kneipp macht fit	S. 68
Sport in allen Lebenslagen	S. 71
ONLINE: Koordination	S. 72
Der ISR- und Kneipp-Gewichtscoach: Mollig und mobil – das freundliche Gewichtsmanagementkonzept	S. 72
ONLINE: Frei durch Atmen – Fit für den Alltag	S. 72
Rückengymnastik plus Yoga.	S. 72
ONLINE: Bewegt und Entspannt im U3-Bereich	S. 73
ONLINE: Bewegter Teamstag – Rückenwind für Erzieher/-innen	S. 73
„Embodiment“ – Wie der Körper die Psyche und die Psyche den Körper beeinflusst	S. 73
Rundum fit mit dem Balancekissen.	S. 73
Schnupperworkshop ENERGY DANCE®	S. 74
Tanzen mit Rollator	S. 74
Bewegung – Schlüssel für eine natürlich gesunde Entwicklung von Kindern	S. 74
Energy Dance® Basic-Flow	S. 75
Gesundheitswandern	S. 75
Pro Balance – Ein Konzept zur Sturzprophylaxe	S. 76
Eutonie	S. 76
Von der Sohle zur Seele – Ein ganzheitlicher Weg.	S. 77
Bewegung 60+ Spezial.	S. 77
Aufrichtung in allen Lebenslagen – Stabil & Mobil	S. 77
Bauchtanz macht Fit & Happy.	S. 78
ONLINE: Mach mal ne Pause	S. 78
Faszien – Pilates – Beckenboden	S. 78
Einführung in den kreativen Kindertanz	S. 78
Venengymnastik im Gesundheitssport	S. 78

INHALT



HEILPFLANZEN & ERNÄHRUNG



VEREINSMANAGEMENT

Kursleiter/-in Heilpflanzenkunde SKA	S. 79
Fastenbegleiter/-in SKA	S. 80
Fachberater/-in Magen-Darm-Gesundheit	S. 80
ONLINE: Ätherische Öle in der Kita	S. 81
ONLINE: Ernährung zu Pfarrer Kneipps Zeiten und heute	S. 81
ONLINE: Kinderleichte Kräuterkosmetik	S. 81
ONLINE: Heilpflanzen bei Befindlichkeitsstörungen	S. 82
ONLINE: Tischlein, deck dich in der Kita	S. 82
Ätherische Öle – Sinneserfahrung für kleine Nasen	S. 82
Einsatz ätherischer Öle in der Pflege – Basisseminar Aromapflege/Aromatherapie	S. 82
ONLINE: Gemmolehre – Prävention mit Knospen	S. 83
Hafer – Getreide mit Gesundheitspotential	S. 83
Teemischungen für alle Fälle	S. 83
Wildpflanzen-Botanik – Pflanzenbestimmung	S. 83
Klostermedizin – Die Wiege unserer Pflanzenheilkunde	S. 84
ONLINE: Die Wilden Grünen	S. 84
Wir sind nicht für den Wohlstand gemacht	S. 84
Rohkostliches – Gesund durchs Leben mit veganer Rohkost und Wildpflanzen	S. 84
Wandern, Kräuter und Natur	S. 86
Ringelblume, Johanniskraut und Kamille – Starke Helfer für kleine Angsthasen und mutige Helden	S. 86
ONLINE: Umgang mit Schüssler Salzen	S. 86
Darmgesundheit aktuell	S. 87
Aromapflege / Aromatherapie im Schmerzmanagement	S. 87
Aromapflege und Atmung	S. 87
ONLINE: Einführung in die Dr. Bachblütenlehre	S. 88
Die heilende Kraft der Bäume	S. 88
Naturerlebnisse im Wald für Kinder	S. 88
ONLINE: Kräuter zum Wohlfühlen für Senioren	S. 88
ONLINE: Mit Kräutern die Sinne aktivieren	S. 89
Die Heilkraft des Waldes	S. 89
Kräuter und Jahreskreisfeste	S. 89
ONLINE: Kräuter im Spätsommer	S. 89
ONLINE: Beeren - heimisches Superfood	S. 90
ONLINE: Rund um Ernährung, Eiweiss und Co. in Senioreneinrichtung und Pflege	S. 90
Mit natürlichen Wirkstoffen das Immunsystem unterstützen	S. 90
Herbstzeit – Zeit für Salben und Tinkturen	S. 90
Thymian, Spitzwegerich und Brennessel	S. 91
Natürlich schön bitter	S. 91
Naturgeschenke zu Weihnachten	S. 91
ONLINE: Kräuter in der Winterzeit	S. 91
Gewürze – Für Genuss und Gesundheit	S. 92
Fastenwelt aktuell – Neue Inspirationen	S. 92
Tee-Seminar	S. 92

ONLINE: Der Vereinsführerschein	S. 93
Frisch ins Amt gewählt?	S. 93
ONLINE: Marketing im Kneipp-Verein	S. 94
Prävention sexualisierte Gewalt im Sport	S. 94
ONLINE: INSTAGRAM – so funktioniert's	S. 94

NEU

QUALIFIKATION FÜR REFERIERENDE

Seminarleitung, oder bin ich hier der Clown	S. 95
Improvisiertes Seminar oder im Seminar improvisieren	S. 95
Ihr Auftritt bitte! Präsentieren wie ein Profi	S. 96
Qualitätsimpulse für Kneipp-Gesundheitstrainer/-innen	S. 96
Konflikte in der Gruppe vermeiden und bewältigen	S. 96
Qualitätsgesicherte Umsetzung von Maßnahmen im Gesundheitsmanagement	S. 97

ONLINE-Weiterbildungen I Support für Selbstständige:

Fertig mit der SKA - Ausbildung und jetzt?	S. 97
Mehr Sichtbarkeit mit PR- und Öffentlichkeitsarbeit	S. 97
Alles Insta, oder was? Die wichtigsten Social-Media- Trends, die Sie für Ihr Marketing nutzen sollten	S. 98
E-Mail-Marketing: So machen Sie aus Ihren Kontakten treue Fans	S. 98
Linkedin als Business-Turbo für SKA-Gesundheitsexperten/-innen	S. 98
Der gute Ton am Telefon in der Kundenkommunikation	S. 99
Zeitmanagement-Tipps für Freiberufler und Solopreneure	S. 99
Sebastians „Best-of“ für Gestresste „Selbst-und-Ständige“	S. 99
Bodyleading r – Dein Körper als Mentor in herausfordernden Zeiten der Selbstständigkeit	S. 99
Fit & Organisiert in die Selbstständigkeit	S. 100
1x1 der Buchhaltung für Solo-Selbstständige & Co	S. 100
Kommunikation und Körpersprache	S. 100
Präsentierst du noch, oder faszinierst du schon?	S. 100
Moderation von Gruppen/Team	S. 101
Netzwerke für die Gesundheitsförderung entwickeln	S. 101
Partizipation in der Gesundheitsförderung	S. 101

LIZENZVERLÄNGERUNG	S. 102
SEMINARE NACH TERMINEN	S. 106
UNSER REFERENTENTEAM	S. 111
LEHRGANGSBEDINGUNGEN	S. 113

REDAKTION & PROGRAMMPLANUNG I

Brigitta Ernst, Ursula Lenz, Ute Müller, Claudia Sachon

SATZ & LAYOUT I Jessica Nufer

Berufsfachschule für Massage & Physiotherapie
SEBASTIAN-KNEIPP-SCHULE
Bad Wörishofen



Ausbildung zum/zur:

- PHYSIOTHERAPEUT*
- MASSEUR & MED. BADEMEISTER*
- ERGÄNZUNGSLEHRGANG
PHYSIOTHERAPIE*

*(m/w/d)



BRUCKNERSTRASSE 1
86825 BAD WÖRISHOFEN
 KNEIPPSCHULE

Telefon 08247/9676-0
info@kneippschule.de
www.kneippschule.de



**AUSBILDUNG
GESUNDHEITSPÄDAGOGE/-IN SKA**

Themen zur Gesundheitsförderung und Prävention nehmen in unserer Gesellschaft einen breiten Raum ein. Immer mehr Menschen erkennen die Bedeutung einer Gesundheitsvorsorge für die eigene Lebensqualität. Dabei findet die ganzheitliche Gesundheitsförderung nach dem Kneippschen Konzept mit den fünf Elementen besondere Akzeptanz. Das Interesse an Prävention und Eigenverantwortung wächst und erfordert Fachleute, die Menschen auf diesem Weg kompetent begleiten. Dieses vereint sich in unserer E-Learning unterstützten Ausbildung zum/zur Gesundheitspädagogen/-in SKA.

AUSBILDUNGSZIELE

Der/die Gesundheitspädagoge/-in SKA verfügt über:

- ▶ ein ganzheitliches Gesundheitsverständnis
- ▶ das Grundlagenwissen über die fünf Elemente des Kneippschen Gesundheitskonzeptes
- ▶ spezialisiertes Wissen in einem Fachbereich nach eigener Wahl
- ▶ die entsprechenden pädagogischen und methodischen Kompetenzen, um:
 - Personen zu einem gesundheitsfördernden Lebensstil anzuregen oder bei einer Lebensstilmodifikation zu begleiten und sachlich angemessene Strategien der Gesundheitserhaltung zu vermitteln
 - Gruppen zu leiten und in gesundheitlich relevante Sachgebiete einzuführen
 - gesundheitsfördernde Maßnahmen zu organisieren und zu managen sowie
 - kompetent zu Themen der Gesundheit und Gesundheitsförderung im Allgemeinen und zu einzelnen Sachgebieten im Besonderen zu beraten.

AUFBAU/ZEITUMFANG

Die Ausbildung Gesundheitspädagoge/-in SKA gliedert sich in zwei Hauptabschnitte.

1. Abschnitt: Basisstudium: Erlangung des Zertifikats „Gesundheitspädagoge/-in SKA Basic“
Umfang: 255 LE in Präsenzphasen und E-Learning-Phasen
2. Abschnitt: Spezialisierung in einem ausgewählten Fachbereich (siehe auch Grafik)

INHALTE

1. Abschnitt: Basisstudium

Modul 1	Präsenzphase	Einführungskurs + Einweisung in die Arbeitsgrundlagen 30 LE
Modul 2	E-Learning-Phase	Basiswissen über Kneipp und die fünf Elemente des Kneippschen Gesundheitskonzeptes
Modul 3	E-Learning-Phase	Gesundheitspädagogik und Gesundheitswissenschaft
Modul 4	E-Learning-Phase	Rhetorik, Präsentation, Moderation, Methodik/Didaktik
Modul 5	Präsenzphase	Kompetenztraining I: Rhetorik, Präsentation, Moderation, Methodik/Didaktik Praxis 30 LE

Modul 6	E-Learning-Phase	Lebensstil, Lebensstilmodifikation, Pädagogik
Modul 7	E-Learning-Phase	Beratung und Kommunikation
Modul 8	Präsenzphase	Kompetenztraining II: Lebensstil und Lebensstilmodifikation/Beratung und Kommunikation Praxis 40 LE
Modul 9	E-Learning-Phase	Prüfung

2. ABSCHNITT: SPEZIALISIERUNG

Zur Spezialisierung stehen folgende Ausbildungen zur Wahl:

- ▶ Fachbereich Kneippsche Anwendungen
 - Kneipp-Gesundheitstrainer/-in SKA
 - Kneipp-Gesundheitstrainer/-in SKA (2. + 3. Ausbildungseminar) + 2 spezifische Weiterbildungen (à 16 LE)
 - Kneipp-Gesundheitstrainer/-in in der Pflege SKA
- ▶ Fachbereich Bewegung
 - Übungsleiter/-in Breitensport C-Lizenz + 1 spezifische Weiterbildung (à 16 LE)
- ▶ Fachbereich Heilpflanzen
 - Kursleiter/-in Heilpflanzenkunde SKA
- ▶ Fachbereich Lebensordnung
 - Entspannungstrainer/-in SKA

ZIELGRUPPE

Personen, die in einem psychosozialen, medizinischen oder pädagogischen Bereich ausgebildet oder tätig sind, Personen aus beratenden, gesundheitsorientierten Berufen sowie aus der Betrieblichen Gesundheitsförderung.

ABSCHLUSS

Nach erfolgreichem Abschluss des Basisstudiums erhalten Sie ein Zertifikat „Gesundheitspädagoge/-in SKA Basic“. Nach dem Abschluss des spezifischen Fachbereiches erhalten Sie ein Zertifikat „Gesundheitspädagoge/-in SKA im Schwerpunkt der Spezialisierung“.

VORAUSSETZUNGEN

Grundlegende PC-Kenntnisse, Zugang zum Internet, Nachweis eines Erste-Hilfe-Kurses (9 LE, nicht älter als zwei Jahre) vor Abschluss der Ausbildung.

HINWEIS

Sie erhalten eine Lizenz, gültig für vier Jahre, die durch spezielle Weiterbildungen der SKA um jeweils vier weitere Jahre verlängert werden kann.

TÄTIGKEITSFELDER

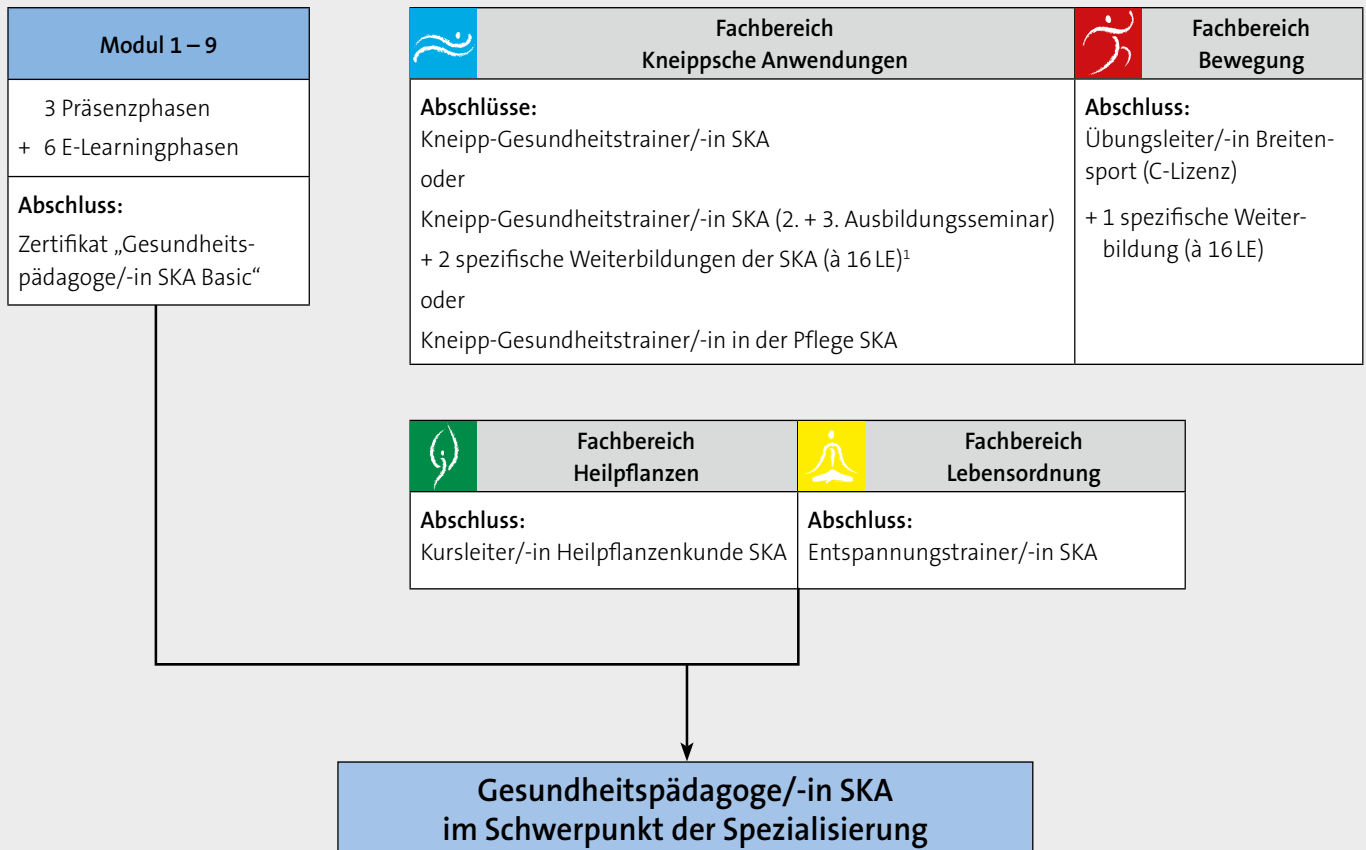
Der/die Gesundheitspädagoge/-in SKA fungiert als kompetente/r Ansprechpartner/-in in allen Bereichen der Gesundheitsförderung, Prävention und Gesundheitsmanagement sowie der organisierten Gesundheitsentwicklung. Er/sie ist ohne spezielle berufliche Vorbildung nicht im therapeutischen Bereich tätig.



Wie werde ich Gesundheitspädagoge?

Basisstudium

+ 1 Spezialisierung



Basisstudium und Spezialisierung können zeitlich unabhängig voneinander absolviert werden.

¹ Möglich, wenn zuerst das Basisstudium absolviert wird.

DER/DIE GESUNDHEITSPÄDAGOGE/-IN SKA

- ▶ organisiert Infoveranstaltungen und Angebote zu Gesundheitsförderung und Prävention
- ▶ informiert in Vorträgen und Seminaren über ausgewählte Themen der Gesundheitsförderung nach Kneipp sowie über die jeweiligen Schwerpunktbereiche
- ▶ berät Institutionen und Betriebe im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention
- ▶ berät Einzelpersonen oder Gruppen in Fragen der Gesunderhaltung und begleitet sie bei deren Lebensstilmodifikation
- ▶ ist tätig bei gemeinnützigen Institutionen (z.B. Kneipp-Vereinen), Krankenkassen, Gesundheitszentren, Arztpraxen, Apotheken, Unternehmen, Schulen, Kindertageseinrichtungen, Kureinrichtungen, Mutter-Kind-Einrichtungen, Gesundheitsämtern, Interessenverbänden (Gesundheitsförderung und Prävention) etc.

Ort:	Bad Wörishofen
Leitung:	Dr. phil. Sonja Weißbacher
Gebühr:	Basisstudium MG 2.299 €, NMG 2.799 €, reine Seminargebühr
Sem.-Nr.:	224700
Termine:	Präsenzphasen Ausbildungsreihe 2024/2025 Modul 1 Fr, 18.10. – So, 20.10.2024 Modul 5 Fr, 21.02. – So, 23.02.2025 Modul 8 Do, 08.05. – So, 11.05.2025



KNEIPP- GESUNDHEITS BILDUNG

Sebastian Kneipp entwickelte eines der wirkungsvollsten Naturheilverfahren: eine umfassende ganzheitliche Heil- und Lebensweise. Aufbauend auf den fünf Elementen – Haltung und Bewegung, Ernährung,

Natürliche Reize/Kneippsche Anwendungen, Heilpflanzen und Selbstmedikation, Lebensordnung – hat er einen Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele begreifende Gesundheitslehre etabliert.

BASISKURS

KNEIPP-EINFÜHRUNGSKURS

Pfarrer Sebastian Kneipp entwickelte eines der bekanntesten klassischen Naturheilverfahren für eine umfassende ganzheitliche Heil- und Lebensweise. Aufbauend auf den fünf Elementen – Haltung und Bewegung, Ernährung, Natürliche Reize/Kneippsche Anwendungen, Heilpflanzen und Selbstmedikation, Lebensordnung – hat er eine Heil- und Lebensweise etabliert, die den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele begreift. In diesem Seminar führen wir Sie in die Theorie und Praxis der fünf Kneippschen Elemente ein. 20 LE

HINWEIS

Dieses Seminar wird allen empfohlen, die die Grundlagen des Kneipp-Gesundheitskonzeptes erfahren und damit ihre Arbeit im Kurs oder Kneipp-Verein bereichern wollen. Unsere erfahrenen Kneipp-ReferentInnen vermitteln Ihr Fachwissen praxisorientiert. Ergänzend versorgen wir Sie mit schriftlichen Unterlagen.

Ort	Siehe Angebote
Gebühr	MG 190 €, NMG 230 €; reine Seminargebühr

BADEN-WÜRTTEMBERG

Seminar-Nr.	224003
Ort	Heilbronn
Leitung	Simone Ankele
Termin	Fr, 22.03. – So, 24.03.2024

Seminar-Nr.	224004
Ort	Bad Saulgau
Leitung	Simone Ankele
Termin	Fr, 11.10. – So, 13.10.2024

BAYERN

Seminar-Nr.	224005
Ort	Bad Wörishofen
Leitung	Birgit Widmann
Termin	Fr, 08.03. – So, 10.03.2024

Seminar-Nr.	224006
Ort	Bad Wörishofen
Leitung	Birgit Widmann
Termin	Fr, 03.05. – So, 05.05.2024

Seminar-Nr.	224007
Ort	Bad Wörishofen
Leitung	Birgit Widmann
Termin	Fr, 22.09 – So, 24.09.24

TRAINER/-IN

KNEIPP-GESUNDHEITSTRAINER/-IN SKA

Die Kneippschen Anwendungen und Lebensweise sind eine gute Basis für mehr Wohlbefinden und einen aktiveren, gesünderen und natürlicheren Lebensstil. Eine Kur eignet sich gut als Einstieg oder Umstieg in eine aktive Veränderung in der Lebensweise. Doch erst die regelmäßige und dauerhafte Anwendung und Ausübung zuhause sichert die Nachhaltigkeit des Konzeptes. Als Kneipp-Gesundheitstrainer/-in SKA unterstützen Sie Ihre Mitmenschen auf dem Weg der alltagstauglichen und eigenverantwortlichen Prävention auf Basis der Kneippschen Gesundheitslehre. 150 LE

AUFBAU/ZEITUMFANG

Drei Ausbildungsseminare à 50 LE



INHALTE

- ▶ Einführung in das Kneippsche Gesundheitskonzept
- ▶ Möglichkeiten/Grenzen der Kneipp-Anwendungen zu Hause
- ▶ Die 5 Elemente Kneipps in Theorie und Praxis
- ▶ Praktisches Üben von Wickeln, Güssen und Bädern
- ▶ Kneipp-Anwendungen bei Befindlichkeitsstörungen
- ▶ Organisation von Veranstaltungen
- ▶ Methodische und didaktische Grundlagen

ZIELGRUPPE

Offen für alle Interessierten, Kurs- und Übungsleiter/-in

AUSBILDUNGSZIELE

Ganzheitliche Gesundheitsförderung nach Kneipp kennenlernen und über das hierfür erforderliche medizinische, psychologische und pädagogisch-didaktische Basiswissen verfügen, um gesundheitsfördernde Maßnahmen organisieren und umsetzen zu können sowie einzelne Personen zu einem gesundheitsfördernden Lebensstil anzuregen.

ABSCHLUSS

Nach erfolgreichem Abschluss (schriftliche Prüfung, praktische Lehrprobe) erhalten Sie Zertifikat und Lizenz „Kneipp-Gesundheitstrainer/-in SKA“, die Sie berechtigen, selbstständig Gesundheitsförderung nach Kneipp fachlich fundiert zu vermitteln.

VORAUSSETZUNG

Nachweis eines Erste-Hilfe-Kurses (mind. 9 LE, nicht älter als zwei Jahre) vor Abschluss der Ausbildung.

Ort	Siehe Angebote
Gebühr	MG 1.200 €, NMG 1.410 € pro Seminar MG 400 €, NMG 470 €, reine Seminargebühr

BAYERN

Ort: Bad Wörishofen
Leitung: Ines Wurm-Fenkl
Beginn: jeweils um 15 Uhr am Anreisetag,
Ende 13 Uhr am Abreisetag

Seminar-Nr.	224008	
1. Ausbildungsseminar		Do, 08.02. – Di, 13.02.2024
Seminar-Nr.	224009	
2. Ausbildungsseminar		Di, 21.05. – Sa, 25.05.2024
Seminar-Nr.	224010	
3. Ausbildungsseminar		Do, 25.07. – Di, 30.07.2024

Ort: Bad Wörishofen
Leitung: Ines Wurm-Fenkl
Beginn: jeweils um 10 Uhr am Anreisetag,
Ende 17 Uhr am Abreisetag

Seminar-Nr.	224011	
1. Ausbildungsseminar		Di, 02.04. – Sa, 06.04.2024
Seminar-Nr.	224012	
2. Ausbildungsseminar		Mi, 28.08. – So, 01.09.2024
Seminar-Nr.	224013	
3. Ausbildungsseminar		Di, 22.10. – Sa, 26.10.2024

HESSEN

Ort: Bad Nauheim
Leitung: Heike Gödeke
Beginn: jeweils um 15 Uhr am Anreisetag,
Ende 13 Uhr am Abreisetag

Seminar-Nr.	224014	
1. Ausbildungsseminar		Di, 07.05. – So, 12.05.2024
Seminar-Nr.	224015	
2. Ausbildungsseminar		Di, 09.07. – So, 14.07.2024
Seminar-Nr.	224016	
3. Ausbildungsseminar		Di, 01.10. – So, 06.10.2024

NORDRHEIN-WESTFALEN

Ort: Olsberg
Leitung: Heike Gödeke
Beginn: jeweils um 15 Uhr am Anreisetag,
Ende 13 Uhr am Abreisetag

Seminar-Nr.	224017	
1. Ausbildungsseminar		Mo, 02.09. – Sa, 07.09.2024
Seminar-Nr.	224018	
2. Ausbildungsseminar		Mo, 28.10. – Sa, 02.11.2024
Seminar-Nr.	225001	
3. Ausbildungsseminar		Mo, 17.03. – Sa, 22.03.2025

Ort: Übach-Palenberg
Leitung: Heike Gödeke
Beginn: jeweils um 15 Uhr am Anreisetag,
Ende 13 Uhr am Abreisetag

Seminar-Nr.	224019	
1. Ausbildungsseminar		Mo, 23.09. – Sa, 28.09.2024
Seminar-Nr.	224020	
2. Ausbildungsseminar		Mo, 04.11. – Sa, 09.11.2024
Seminar-Nr.	225002	
3. Ausbildungsseminar		Mo, 10.03. – Sa, 15.03.2025

MECKLENBURG-VORPOMMERN

Ort: Prohn
Leitung: Bodo Clemens
Beginn: jeweils um 10 Uhr am Anreisetag,
Ende 17 Uhr am Abreisetag

Seminar-Nr.	224021	
1. Ausbildungsseminar		Di, 08.10. – Sa, 12.10.2024
Seminar-Nr.	224022	
2. Ausbildungsseminar		Di, 26.11. – Sa, 30.11.2024
Seminar-Nr.	225003	
3. Ausbildungsseminar		Di, 21.01. – Sa, 25.01.2025

Für Anmeldung und weitere Informationen wenden Sie sich bitte direkt an den Landesverband Mecklenburg-Vorpommern: Kompetenzzentrum nach Kneipp, Burgplatz 2, 19395 Plau am See, Tel. 038735 46557, E-Mail kneipp-plau@freenet.de

**KNEIPP-ZERTIFIKAT****KNEIPP-MENTOR/-IN SKA – SCHWERPUNKT
KNEIPPSCHE ANWENDUNGEN**

In diesem Seminar lernen Sie die Kneippschen Anwendungen aus der Gesundheitslehre nach Sebastian Kneipp in Theorie und Praxis kennenlernen. Regelmäßig praktiziert, erhöhen Kneipp-Anwendungen die Stresstoleranz und das ganzheitliche Wohlbefinden. Als Kneipp-Mentor/-in SKA unterstützen Sie Ihre Mitmenschen auf dem Weg der alltagstauglichen und eigenverantwortlichen Prävention auf Basis der Kneippschen Gesundheitslehre. Der Fokus liegt in dieser Weiterbildung auf der Gesundheitssäule „Wasser“. Der Inhalt entspricht dem Praxiskurs des Lehrgangs „Kneipp-Gesundheitstrainer/-in SKA“ (2. Ausbildungsseminar). 50 LE

INHALTE

- ▶ Kurze Einführung in das Kneippsche Gesundheitskonzept
- ▶ Das Kneippsche Element Wasser in Theorie und Praxis
- ▶ Grundlagenwissen zu Kneipp-Anwendungen
- ▶ Theorie v. Abhärtung und Immunsystem, Thermoregulation, Reiz-Reaktion, Reizstärke, Fehlreaktion und Eigenschaften des Wassers
- ▶ Praktisches Üben von Güssen, Waschungen, Wickeln und Auflagen, Bädern sowie Sauna, Wassertreten und Trockenbürsten
- ▶ Methodische und didaktische Grundlagen

ZIELGRUPPE

Offen für alle Interessierte, Kurs- und Übungsleiter/-in

HINWEIS

Die Weiterbildung zum/r „Kneipp-Mentor/-in SKA“ wird besonders für Ehrenamtliche im Kneipp-Verein empfohlen, die die Kneippschen Anwendungen besser kennenlernen wollen. Unsere erfahrenen Kneipp-ReferentInnen vermitteln Ihr Fachwissen praxisorientiert. Ergänzend versorgen wir Sie mit schriftlichen Unterlagen.

AUSBILDUNGSZIELE

Die Teilnehmer/-innen sollen die Wirkfaktoren der Wasseranwendungen nach Kneipp verstehen und die praktischen Fertigkeiten zu deren Ausübung erlernen.

UNSER TIPP

Weiterführende Qualifizierung zum/r „Kneipp-Gesundheitstrainer/-in SKA“ mit dem 1. + 3. Ausbildungsseminar des Lehrgangs „Kneipp-Gesundheitstrainer/-in SKA“ ist anschließend möglich.

Ort Siehe Angebote
Gebühr MG 400 €, NMG 470 €; reine Seminargebühr

BAYERN

Seminar-Nr. 224023
Ort Bad Wörishofen
Leitung Simone Ankele
Termin Mo, 15.04. (10 Uhr) – Fr, 19.04.2024 (17 Uhr)

Seminar-Nr. 224024
Ort Bad Wörishofen
Leitung Simone Ankele
Termin Mo, 02.09. (10 Uhr) – Fr, 06.09.2024 (17 Uhr)

HESSEN

Seminar-Nr. 224025
Ort Bad Nauheim
Leitung Heike Gödeke
Termin Di, 16.04. (15 Uhr) – So, 21.04.2024 (13 Uhr)

Seminar-Nr. 224027
Ort Bad Schwalbach
Leitung Christine Ott
Termin Sa, 24.06. (9 Uhr) – Mi, 28.06.2024 (18 Uhr)

NORDRHEIN-WESTFALEN

Seminar-Nr. 224026
Ort Übach-Palenberg
Leitung Heike Gödeke
Termin Mo, 26.08. (9 Uhr) – Fr, 30.08.2024 (18 Uhr)

Die Kursbuchung erfolgt online unter www.kneippbund-nrw.de. Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte direkt an den Landesverband Nordrhein-Westfalen, Marktstr. 34, 45355 Essen, Tel. 0201 2487-282, Fax 0201 2487-634, E-Mail kontakt@kneippbund-nrw.de.

WEITERBILDUNG**GESUNDER UND ERHOLSAMER SCHLAF**

Einschlaf- oder Durchschlafprobleme mit ihren unangenehmen Auswirkungen am nächsten Tag, kennt wohl fast jeder von uns. Sie können unsere Lebensqualität deutlich beeinträchtigen. Die Gründe für Schlafprobleme sind sehr vielfältig, häufig zählen auch unsere Lebensgewohnheiten dazu. Anstelle von Schlaftabletten können eine Lebensstiländerung und der Einsatz naturheilkundlicher Maßnahmen wirkungsvoll helfen. Das Kneippsche Gesundheitskonzept mit seinen fünf Elementen bietet zahlreiche Hilfen für einen gesunden und erholsamen Schlaf. In diesem Seminar erfahren Sie theoretisches Basiswissen über die Funktionsweise des Schlafes und erleben praktische Anwendungsbeispiele für schlaffördernde Maßnahmen, die sich in der Praxis bewährt haben. 16 LE

INHALTE:

- ▶ Wie funktioniert eigentlich Schlaf?
- ▶ Schlafqualität erhöhen mit den fünf Elementen des Kneippschen Gesundheitskonzeptes in Theorie und Praxis
- ▶ Natürliche Reize: Nasse Strümpfe, Waschungen und Güsse
- ▶ Heilkräuter in Form von Teezubereitungen, Einschlafkissen u.a.
- ▶ Aromatherapie
- ▶ Richtige Bewegung
- ▶ Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen beim Waldbaden
- ▶ Ernährungstipps

Seminar-Nr. 224028
Ort Bad Wörishofen
Referentin Gabriele Baumeister
Termin Fr, 08.03. (17 Uhr) – So, 10.03.2024 (12 Uhr)
Gebühr MG 209 €, NMG 239 € + 5 € Materialkosten, reine Seminargebühr



WEITERBILDUNG

HEILEN MIT WASSER, WICKELN & KRÄUTERN

Das Kneippsche Gesundheitskonzept eignet sich besonders gut, um Befindlichkeitsstörungen gezielt entgegenzuwirken und das Gesamtfinden zu verbessern. In diesem Seminar wiederholen, vertiefen und erweitern Sie Ihr Wissen durch gezieltes Üben der Anwendungen Güsse, Wickel, Bäder mit und ohne Kräuterzusätzen bei: Gelenks-, Herz- und Kreislaufbeschwerden, hohem oder niedrigem Blutdruck, Schlafstörungen, Venenschwäche, Rücken- und Verdauungsproblemen. Begegnen Sie den Beschwerden durch gezielte Kneipp-Anwendungen. Wie, das erfahren Sie in diesem Seminar. Ein reger Erfahrungsaustausch rundet das Programm ab. 16 LE

ZIELGRUPPE

Kneipp-Gesundheitstrainer/-in SKA, Gesundheitspädagoge/-in SKA mit dem Schwerpunkt Natürliche Reize, Gesundheits- und Krankenpfleger/-in, Altenpfleger/-in sowie Mitarbeiter/-in zertifizierter Einrichtungen, die den entsprechenden Grundlehrgang besucht haben.

Seminar-Nr.	224029
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Ines Wurm-Fenkl
Termin	Mi, 05.06. (17 Uhr) – Fr, 07.06.2024 (12 Uhr)
Gebühr	MG 209 €, NMG 239 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG

WICKEL, AUFLAGEN UND KOMPRESSEN

Ein bewährtes Hausmittel nach Kneipp sind die vielseitig einsetzbaren Wickelanwendungen. „Kneippsche Wickel“, im Sinne einer Reiz-Reaktions-Regulationstherapie angewendet, können das Wohlbefinden steigern, die körpereigenen Kräfte unterstützen sowie Befindlichkeitsstörungen, auch im Krankheitsprozess, lindern. Ob im Pflegealltag oder in der Gesundheitsförderung, Wickelanwendungen können neben chronischen Schmerzen und örtlichen Entzündungen auch aufgrund ihrer stark entspannenden Wirkung zum Einsatz kommen. In diesem Seminar vertiefen Sie Ihr Wissen und gewinnen Sicherheit in der praktischen Umsetzung. Sie erfahren mehr über die vielseitigen Einsatzmöglichkeiten von Wickelanwendungen, die verschiedenen Wickeltechniken sowie über die Verwendung zusätzlicher Wirkfaktoren durch Zusätze pflanzlicher, mineralischer oder tierischer Herkunft. 16 LE

ZIELGRUPPE

Kneipp-Gesundheitstrainer/-in SKA, Gesundheitspädagoge/-in SKA mit dem Schwerpunkt Natürliche Reize, Gesundheits- und Krankenpfleger/-in, Altenpfleger/-in sowie Mitarbeiter/-in zertifizierter Einrichtungen, die den entsprechenden Grundlehrgang besucht haben.

HINWEIS

Aufgrund der intensiven Praxisarbeit ist die Teilnehmerzahl auf 14 Personen begrenzt.

Seminar-Nr.	224030
Ort	Bad Nauheim
Referentin	Heike Gödeke
Termin	Fr, 18.10. (15 Uhr) – So, 20.10.2024 (12 Uhr)
Gebühr	MG 209 €, NMG 239 €, reine Seminargebühr



Seit 55 Jahren Ihr Fachgeschäft für biologische Vollwertkost.

Treffpunkt gesundes Leben

- Naturkosmetik
- Biologisches Obst und Gemüse
- Biologische Milch- & Backwaren-Erzeugnisse
- Frisch gepresste Gemüsesäfte
- Lieferung frei Haus

Reformhaus

Naturhaus

Löber



Kathreinerstraße 24 · 86825 Bad Wörishofen
Telefon 0 82 47 / 63 77

Besuchen Sie unser Naturkosmetik-Studio.



*Vertrauen Sie den
Heilkräften der Natur*

Traditionelle Naturheilkunde

Wickel und Auflagen für Kinder und Erwachsene



Bauchwickel



Halswickel



Gelenkwickel



Wadenwickel



Woll-fühl-Wickel



Bienenwachswickel



Pulswickel



Buch Wickel & Co.

... und noch viel mehr!



Wickel & Co.[®]
TRADITIONELLE HEILMITTEL



Wickel & Co. GmbH · Schwanden 8 · 87466 Oy-Mittelberg · www.wickel-co.de



KINDER- GESUNDHEIT

Unsere Aus- und Weiterbildungen für Erzieher- und Lehrer/-innen zeigen Ihnen, wie Kindern spielerisch die

Grundlagen einer gesunden und naturgemäßen Lebensweise nähergebracht werden können. Schulen und

Kindertageseinrichtungen haben durch die Umsetzung der Kneippschen Gesundheitsidee die Möglichkeit,

das Gütesiegel „Vom Kneipp-Bund e.V. anerkannte Kindertageseinrichtung/Schule“ zu erwerben.

KNEIPP-ZERTIFIKAT KNEIPP-GESUNDHEIT FÜR KINDER

Basisausbildung zur Umsetzung des Kneippschen Gesundheitskonzeptes in pädagogischen Einrichtungen wie Grundschulen, Heimen, Horten, Kindergärten, Krippen. Der ganzheitliche Ansatz Kneipps lässt sich ideal in den Alltag integrieren. Kinder sind offen und neugierig, noch frei von eingefahrenen Verhaltensmustern. Dies bietet ideale Voraussetzungen, auf spielerischem Wege Grundlagen für eine naturgemäße, gesunde Lebensweise zu legen, um ganzheitliche Gesundheitsförderung nach Kneipp mit Kindern im Alltag zu planen und umzusetzen. Der Besuch des Seminars ist eine der Voraussetzungen zum Erwerb der Zertifizierung „Vom Kneipp-Bund e.V. anerkannte Kindertageseinrichtung“ bzw. „Vom Kneipp-Bund e.V. anerkannte Schule“. Das Seminar befähigt Sie, in Ihrer Einrichtung Programme nach dem Kneippschen Präventionsansatz zu integrieren. 40 LE

INHALTE

- ▶ Die fünf Elemente der Gesundheitslehre Kneipps in Theorie und Praxis
- ▶ Möglichkeiten der Integration in den pädagogischen Alltag
- ▶ Erfahrungsberichte über zertifizierte Einrichtungen

ZIELGRUPPE

Erzieher/-in, Lehrer/-in und andere pädagogische Fachkräfte

AUSBILDUNGSZIELE

Gesundheitsförderung nach dem Kneippschen Präventionsansatz in Kindertageseinrichtungen und Schulen planen, organisieren und durchführen.

UNSER TIPP

Weiterführende Qualifizierung zum/r „Kneipp-Gesundheits-trainer/-in SKA“. Die Ausbildung besteht aus insgesamt drei Seminaren (siehe S. 12) und befasst sich schwerpunktmäßig mit den Kneippschen Anwendungen in Theorie und Praxis. Als Absolvent/-in der Ausbildung „Kneipp-Gesundheit für Kinder“ können Sie in das 2. Ausbildungsseminar des „Kneipp-Gesundheitstrainer/-in SKA“ einsteigen, wenn Sie zusätzlich noch den Kneipp-Einführungskurs nachweisen können.

BADEN-WÜRTTEMBERG

Seminar-Nr. 224031
Ort Schorndorf
Leitung Simone Ankele
Termin Teil I: Fr, 07.06. – So, 09.06.2024
Teil II: Fr, 21.06. – So, 23.06.2024

Gebühr: MG 295 €, NMG 350 €, reine Seminargebühr

BAYERN

Seminar-Nr. 224032
Ort Bad Wörishofen
Leitung Gabriele Baumeister
Termin Mo, 22.01. (14 Uhr) – Fr, 26.01.2024 (13 Uhr)

Seminar-Nr. 224033
Ort Bad Wörishofen
Leitung Gabriele Baumeister
Termin Mo, 26.02. (14 Uhr) – Fr, 01.03.2024 (13 Uhr)

Seminar-Nr. 224034
Ort Bad Wörishofen
Leitung Gabriele Baumeister
Termin Mo, 04.03. (14 Uhr) – Fr, 08.03.2024 (13 Uhr)

Seminar-Nr. 224035
Ort Bad Wörishofen
Leitung Gabriele Baumeister
Termin Mo, 08.04. (14 Uhr) – Fr, 12.04.2024 (13 Uhr)

Seminar-Nr. 224036
Ort Bad Wörishofen
Leitung Gabriele Baumeister
Termin Mo, 09.09. (14 Uhr) – Fr, 13.09.2024 (13 Uhr)

Seminar-Nr. 224037
Ort Bad Wörishofen
Leitung Gabriele Baumeister
Termin Mo, 28.10. (9 Uhr) – Do, 31.10.2024 (18 Uhr)

Seminar-Nr. 224038
Ort Bad Wörishofen
Leitung Gabriele Baumeister
Termin Mo, 18.11. (14 Uhr) – Fr, 22.11.2024 (13 Uhr)

Gebühr: MG 295 €, NMG 350 €, reine Seminargebühr

BERLIN-BRANDENBURG

Seminar-Nr. 224039
Ort Berlin-Spandau
Leitung Ursula Langer
Termin Do, 18.04. – So, 21.04.2024

Seminar-Nr. 224040
Ort Buckow
Leitung Ursula Langer
Termin Do, 23.05. – So, 26.05.2024

Seminar-Nr. 224041
Ort Buckow
Leitung Ursula Langer
Termin Do, 19.09. – So, 22.09.2024

Seminar-Nr. 224042
Ort Berlin
Leitung Ursula Langer
Termin Do, 17.10. – So, 20.10.2024

Gebühr: MG 295 €, NMG 350 €, reine Seminargebühr



Für Anmeldung und weitere Informationen wenden Sie sich bitte direkt an den Landesverband Berlin-Brandenburg, Aßmannshäuser Str. 23a, 14197 Berlin, Tel. 030 8224317, E-Mail info@kneipplandesverband-bb.de

HESSEN

Seminar-Nr. 224043
Ort Bad Nauheim
Leitung Antje Martin
Termin Teil I: Fr, 14.06. – So, 16.06.2024
Teil II: Fr, 28.06. – So, 30.06.2024

Gebühr: MG 295 €, NMG 350 €, reine Seminargebühr

MECKLENBURG-VORPOMMERN

Seminar-Nr. 224044
Ort Neustrelitz
Leitung Beate Möller / Bodo Clemens
Termin Teil I: Sa, 20.01. – So, 21.01.2024
Teil II: Sa, 24.02. – So, 25.02.2024

Seminar-Nr. 224045
Ort Boizenburg
Leitung Beate Möller / Bodo Clemens
Termin Teil I: Sa, 09.03. – So, 10.03.2024
Teil II: Sa, 23.03. – So, 24.03.2024

Seminar-Nr. 224046
Ort Züssow
Leitung Beate Möller / Bodo Clemens
Termin Teil I: Sa, 08.06. – So, 09.06.2024
Teil II: Sa, 22.06. – So, 23.06.2024

Seminar-Nr. 224047
Ort Schwerin
Leitung Beate Möller / Bodo Clemens
Termin Teil I: Sa, 07.09. – So, 08.09.2024
Teil II: Sa, 28.09. – So, 29.09.2024

Seminar-Nr. 224048
Ort Sellin
Leitung Beate Möller / Bodo Clemens
Termin Teil I: Sa, 09.11. – So, 10.11.2024
Teil II: Sa, 16.11. – So, 17.11.2024

Gebühr: MG 295 €, NMG 350 €, reine Seminargebühr

Für Anmeldung und weitere Informationen wenden Sie sich bitte direkt an den Landesverband Mecklenburg-Vorpommern: Kompetenzzentrum nach Kneipp, Burgplatz 2, 19395 Plau am See, Tel. 038735 46557, Fax 038735 81344, E-Mail kneipp-plau@freenet.de

NIEDERSACHSEN

Seminar-Nr. 224049
Ort Bremerhaven
Leitung Irene Hirschhausen-Spork
Termin Teil I: Sa, 31.08. – So, 01.09.2024
Teil II: Sa, 14.09. – So, 15.09.2024

Gebühr: MG 295 €, NMG 350 €, reine Seminargebühr

NORDRHEIN-WESTFALEN

Seminar-Nr. 224050
Ort Bielefeld
Leitung Irene Hirschhausen-Spork
Termin Teil I: Sa, 16.03. – So, 17.03.2024
Teil II: Sa, 20.04. – So, 21.04.2024

Seminar-Nr. 224051
Ort Gladbeck
Leitung Josi Marten
Termin Teil I: Sa, 27.04. – So, 28.04.2024
Teil II: Sa, 25.05. – So, 26.05.2024

Seminar-Nr. 224052
Ort Warendorf
Leitung Irene Hirschhausen-Spork
Termin Teil I: Sa, 04.05. – So, 05.05.2024
Teil II: Sa, 29.06. – So, 30.06.2024

Seminar-Nr. 224053
Ort Übach-Palenberg
Leitung Antje Martin
Termin Mo, 09.09. – Do, 12.09.2024

Seminar-Nr. 224054
Ort Bocholt
Leitung Antje Martin
Termin Teil I: Fr, 27.09. – So, 29.09.2024
Teil II: Fr, 15.11. – So, 17.11.2024

Gebühr: MG 315 €, NMG 370 €, reine Seminargebühr

Die Kursbuchung erfolgt online unter www.kneippbund-nrw.de. Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte direkt an den Landesverband Nordrhein-Westfalen, Marktstr. 34, 45355 Essen, Tel. 0201 2487-282, Fax 0201 2487-634, E-Mail kontakt@kneippbund-nrw.de.

Seminar-Nr. 224056
Ort Tecklenburg
Leitung Irene Hirschhausen-Spork
Termin Mo, 16.09. – Do, 19.09.2024

Gebühr: MG 295 €, NMG 350 €, reine Seminargebühr

Die Kursbuchung erfolgt direkt über die Sebastian-Kneipp-Akademie in Bad Wörishofen

WEITERBILDUNG KNEIPP-ANWENDUNGEN IN DER KITA



Austausch für zertifizierte Einrichtungen und Einrichtungen auf dem Weg zur Zertifizierung

Kneipp-Anwendungen sind ein wichtiger Bestandteil in zertifizierten Einrichtungen. Wir wollen an diesem Tag unsere Erfahrungen, unsere Fragen und auch die fortwährenden Aufgaben in einer zertifizierten Einrichtung genauer betrachten. Das Grundlagenwissen über die thermischen Reize werden wir vertiefen und Kneipp-Anwendungen wie Güsse, Waschungen, Bürsten intensiv besprechen. Gewinnen Sie die Sicherheit für die richtige Durchführung. Auch die Elternarbeit wird im Mittelpunkt stehen. Die richtige Umsetzung der Kneipp-Anwendungen in Krippe, Kindergarten, Hort oder Schule bildet bei diesem Erfahrungsaustauschtag den Schwerpunkt. 8 LE

**ZIELGRUPPE:**

Personen mit Grundlagenwissen Kneipp-Anwendungen

Seminar-Nr.	224057
Ort	Zoom
Referentin	Irene Hirschhausen-Spork
Termine	Mi, 14.02.2024 – Do, 15.02.2024 jeweils 15 – 18 Uhr
Gebühr	MG 89 €, NMG 109 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG**KNEIPP-ANWENDUNGEN IN KITA & KRIPPE**

Erfahrungsaustausch für zertifizierte Einrichtungen

Kneipp-Anwendungen sind wichtiger Bestandteil in zertifizierten Einrichtungen. In diesem Seminar wird das Basiswissen über Kneipp-Anwendungen aufgefrischt und vertieft. Verschiedene Güsse, Waschungen und Bürsten werden in der Praxis geübt, damit Sie die Sicherheit für die richtige Durchführung gewinnen. In vielen zertifizierten Einrichtungen werden Kinder unter 3 Jahren betreut. Da stellt sich häufig die Frage, ob und welche Kneipp-Maßnahmen in diesem Alter möglich sind. Schon mit den Kleinsten kann mit den Kneipp-Anwendungen begonnen werden. Erfahren Sie, welche Anwendungen speziell für Kinder unter 3 Jahren sinnvoll und geeignet sind. Die richtige Umsetzung der Kneipp-Anwendungen in Krippe, Kindergarten, Hort oder Schule steht in diesem Seminar im Mittelpunkt, auch für Ihre Fragen und dem Erfahrungsaustausch untereinander bleibt genügend Raum. 8 LE

ZIELGRUPPE:

Personen mit Grundlagenwissen Kneipp-Anwendungen

Seminar-Nr.	224058
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Gabriele Baumeister
Termin	Di, 23.04.2024 (9:30 - 17 Uhr)
Gebühr	MG 99 €, NMG 125 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG**NATURHEILKUNDE FÜR KINDER**

Was hilft bei Fieber, Schnupfen und Co?



Gerade im Kindesalter wirken natürliche Heilmittel sanft, rasch und sind dabei meist nebenwirkungsfrei. Und doch ist viel Wissen aus diesem Bereich nicht mehr bekannt oder Methoden werden, aus Angst etwas falsch zu machen, nicht angewendet. Nicht alle Anwendungen, die für Erwachsene geeignet sind, sind auch im Kindesalter umsetzbar. In diesem Seminar erfahren Sie, wie häufige Beschwerden und Erkrankungen im Kindesalter mit Wickeln, Hausmitteln, pflanzlichen Heilmitteln und Akupressur gelindert und wie diese auch zur Vorbeugung und Stärkung des Immunsystems angewendet werden können. Auch die Grenzen der Selbstbehandlung werden im Seminar besprochen. 8 LE

INHALTE:

- ▶ Wirkungsvolle und bewährte Heilmittel zur sanften und natürlichen Linderung kindlicher Beschwerden
- ▶ Anwendung von Hausmitteln, Wickeln, Wasser, Heilpflanzen und ätherischen Ölen
- ▶ Anwendung von Akupressur
- ▶ Vorbeugung und Stärkung des Immunsystems aus naturheilkundlicher Sicht

Seminar-Nr.	224059
Ort	Zoom
Referentin	Dr. Catharina Amarell
Termin	Mo, 29.04.2024 (9 - 16 Uhr)
Gebühr	MG 89 €, NMG 109 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG**GESUNDE KINDERFÜSSE**

Gesunder Stand von klein auf und ein Leben lang

Unsere Füße tragen uns durchs Leben, sie geben uns Halt und Haltung. Die Entwicklung der Kinderfüße ist etwa im Jugendalter abgeschlossen. Fehlstellungen werden häufig in der Kindheit erworben und können im Erwachsenenalter die Funktionen des Halungsapparates beeinträchtigen. Erfahren Sie in diesem Seminar, wie Kinder gesunde, gut trainierte Füße erhalten. Kindgerechte Fußgymnastik, Barfußlaufen, angepasste Schuhe und Fußhygiene sind dabei wichtige Komponenten. 8 LE

INHALTE

- ▶ Der gesunde Kinderfuß – die optimale Entwicklung
- ▶ Fußgymnastik – anregend, praktisch und kindgerecht
- ▶ Barfußlaufen – Barfußpfade
- ▶ Kneippsche Anwendungen für gesunde Kinderfüße
- ▶ Fußhygiene – auch schon bei den Kleinen wichtig

Seminar-Nr.	224060
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Gabriele Baumeister
Termine	Di, 07.05.2024 (9:30 – 17 Uhr)
Gebühr	MG 109 €, NMG 129 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG NEU**WEITERBILDUNG NEU****KNEIPP FÜR DIE KLEINSTEN – GESUNDHEIT VON ANFANG AN**

Kneipp im Krippenbereich



In den ersten Jahren findet bei den Kleinsten ein spielerisches Erlernen bestimmter Fähigkeiten und Fertigkeiten für das weitere Leben statt. Spielerisch kann Kindern von klein auf eine gesunde und wertvolle Beziehung zu sich und der Umwelt vermittelt werden. Wir sind Begleiter auf dem Weg der Kinder, geben ihnen möglichst viele Impulse zum Ausprobieren mit.

In diesem Online-Seminar werden wir uns gemeinschaftlich austauschen und Anregungen für den Kneipp-Alltag im U3-Bereich finden. Themen wie Teamaktivierung und eine transparente Elter-



arbeit werden ebenso Inhalt sein. Welche Ressourcen können hierfür genutzt werden und wie können wir eventuelle Sorgen und Ängste mildern und wertvolles Wissen weitergeben? 8 LE

INHALTE

- ▶ U3-Pädagogik
- ▶ Die 5 Kneipp-Elemente im Krippenalltag integrieren und praktisch umsetzen
- ▶ Elternarbeit
- ▶ Teamfortbildung
- ▶ Konzeptionelle Erarbeitung für den Krippenbereich

Seminar-Nr.	224061
Ort	Zoom
Referentin	Antje Martin
Termin	Teil I: Di, 12.11.2024 Teil II: Mi, 13.11.2024 (jeweils 16 - 19 Uhr)
Gebühr	MG 89 €, NMG 109 €, reine Seminargebühr

WEITERE AUS- UND WEITERBILDUNGEN ZUR KINDERGESUNDHEIT

Indian Balance® for Kids	S. 55
Entspannungstrainer/-in SKA	S. 57
Lebensordnung – praktisch und vielseitig umgesetzt	S. 58
Sich gut einrichten im Stresshaus	S. 58
Klangschalen – hören, spüren, spielen	S. 58
Komm, wir finden einen Schatz	S. 59
Entspannen mit Klangschalen in der Kita	S. 60
Auf ins Glück – Was uns wirklich glücklich macht	S. 60

Mehr Gelassenheit im Kita-Alltag	S. 61
Resilienz – Das Geheimnis innerer Widerstandskraft	S. 61
Märchenerzähler/-in SKA	S. 64
Märchen erzählen – erleben – deuten	S. 65
Märchen-Tisch-Theater	S. 65
Bewegt und entspannt im U3-Bereich	S. 73
Bewegter Teamtag – Rückenwind für Erzieher/-innen	S. 73
Bewegung – Schlüssel für eine natürlich gesunde Entwicklung von Kindern	S. 74
Mach mal ne Pause	S. 78
Einführung in den kreativen Kindertanz	S. 78
Kursleiter/-in Heilpflanzenkunde SKA	S. 79
Ätherische Öle in der Kita	S. 81
Kinderleichte Kräuterkosmetik	S. 81
Tischlein, deck dich in der Kita	S. 82
Ätherische Öle – Sinneserfahrung für kleine Nasen	S. 82
Die wilden Grünen	S. 84
Ringelblume, Johanniskraut und Kamille	S. 86
Naturerlebnisse im Wald für Kinder	S. 88
Kräuter im Spätsommer	S. 89
Beeren – heimisches Superfood	S. 90
Thymian, Spitzwegerich und Brennnessel	S. 91
Naturgeschenke zu Weihnachten	S. 91
Kräuter in der Winterzeit	S. 91



IN HAMBURG



Kneipp SKA
aktiv & gesund

Kneipp-Kita

Vom 04. bis 05. Mai 2024 **FORUM**

„Wem es gelänge, die Menschen zur Einfachheit, Natürlichkeit und vernünftigen Lebensweise zurückzuführen, der hätte das Höchste geleistet – nämlich die soziale Frage gelöst.“
Sebastian Kneipp

PROGRAMM

Samstag, 04.05.2024

9:30 Uhr	Ankommen und Anmeldung
10:00 Uhr	Begrüßung und Organisatorisches
Im Anschluss	Eröffnungsvortrag Lydia Wilkens, Diplom-Ökotrophologin „Kinderernährung – So bunt wie der Regenbogen!“ Tobias Thies, Illustrator Luna & Basti, „Sieh die Welt mit meinen Augen“ Für Kinder zeichnen: der Profi zeigt, wie's geht.
12:00 Uhr	Mittagspause inklusive Mittagessen
13.30 – 15.30 Uhr	Workshops 1 bis 4 Pause
16.00 – 18.00 Uhr	Workshops 1 bis 4
Optional:	19.00 Uhr gemeinsames Abendessen im Hotel NewLivingHome

Sonntag, 05.05.2024

9:00 – 11:00 Uhr	Workshops 1 bis 4
11:15 – ca. 12.00 Uhr	Abschlussrunde

WORKSHOPS

Workshop 1:

Yoga für Kinder „Stark wie ein Tiger“

Wer möchte nicht stark und mutig sein, ohne Angst, voller Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen. Mit spielerischen Yogaübungen können Kinder ermutigt werden und die Ängste und Selbstzweifel überwinden. Sie lernen sich geschmeidiger zu bewegen, Konzentration und Koordination zu steigern und Vieles mehr.

Referentin: Kitty Baar

Workshop 2:

Kneipp-Wasseranwendungen in der Kita – Refresh!

Ob im Krippen- oder Ü3-Alter – das Kneippsche Element Wasser und die natürlichen Reize sind für alle Kinder ein wunderbares Immuntraining.

Referentin: Heike Gödeke

Workshop 3:

Indian Balance® – Kids:

Sei stark wie ein Bär, flink wie ein Hase, kräftig wie ein Mustang und ruhig und klar wie ein Häuptling - spielerische Leichtigkeit, grenzenlose Fantasie, pure Lebendigkeit – das ist es, was „Indian Balance® Kids“ so besonders macht. Eine körperorientierte Selbsterfahrung, durch die Kinder lernen ihre Körpersprache zu beobachten, zu fühlen und ihre innere Ruhe zu entdecken.

Referent: Christian de May

Workshop 4:

Wege zum Glücklichen – Lebensordnung in der Kita

In diesem Workshop werden wir Wundermittel gegen Graue - Maus - Tage entdecken: Wir werden uns einfach mal daran erinnern, dass in jedem und jeder von uns eine Pippi Langstrumpf steckt. Es gibt Tipps für große und kleine Menschen zum Thema Mut, Vertrauen, Stärke, Glück, Selbstbehauptung und positive Psychologie.

Referentin: Antje Martin

Sie haben die Möglichkeit, an drei der vier Workshops teilzunehmen.

Diese Fortbildung entspricht den Richtlinien des Kneipp-Bund e.V. für Kitas und Schulen und gilt zertifikatsverlängernd für zwei Jahre.

Hauptveranstaltungsort:	NewLivingHome Hamburg Julius-Vosseler-Straße 40 22527 Hamburg
Seminar-Nr.:	224701
Anmeldeschluss	08. April 2024
Preis	MG 295 €, NMG 354 € inkl. 1 Mittagessen

Hinweise zur Anmeldung: Sie können sich online anmelden unter www.kneippakademie.de. Bitte bearbeiten sie zusätzlich das Formular „Workshop-Auswahl“ und schicken uns dieses per E-Mail zu. Nähere Infos finden Sie auf der Homepage.



SENIOREN- GESUNDHEIT

Unser Aus- und Weiterbildungsprogramm qualifiziert Fachkräfte von Senioren- und Pflegeeinrichtungen, welche die Kneippsche

Gesundheitslehre in ihren Alltag integrieren möchten. Nicht nur die Bewohner / Patienten, sondern auch die Pflegekräfte, profitieren

auf diese Weise von den gesundheitsförderlichen Wirkprinzipien nach Kneipp. Senioren-einrichtungen haben

die Möglichkeit, das Gütesiegel „Vom Kneipp-Bund e.V. anerkannte Senioreneinrichtung“ zu erwerben.

TRAINER/-IN KNEIPP-GESUNDHEITSTRAINER/-IN IN DER PFLEGE SKA

Basisausbildung zur Umsetzung des Kneippschen Gesundheitskonzeptes in Senioren- und Pflegeeinrichtungen und zum Erwerb des Gütesiegels „Vom Kneipp-Bund e.V. anerkannte Senioreneinrichtung“

Gesundheitserhaltende und krankheitspräventive Maßnahmen bei Senioren und Patienten in der Pflege erlangen im Hinblick auf Lebensqualität und Erhalt der Selbstständigkeit zunehmend an Bedeutung. Die Integration naturheilkundlicher Maßnahmen nach dem ganzheitlichen Gesundheitskonzept Sebastian Kneipps zeigt positive Effekte. Durch die vielfältige Umsetzung der fünf Elemente der Kneippschen Gesundheitslehre können die betreuten Senioren / Patienten ihren Beschwerden besser begegnen und ihr Wohlbefinden steigern. Auch das Pflegepersonal erfährt durch die erlernten naturheilkundlichen Maßnahmen Vorteile für die eigene Gesundheit. Diese Ausbildung vermittelt kompakt das Basiswissen der fünf Elemente des Kneippschen Gesundheitskonzeptes und deren gezielte Umsetzung in Senioren- und Pflegeeinrichtungen. Der Fokus liegt in der Praxis darauf, die naturheilkundlichen Anwendungen individualisiert auf die Bedürfnisse der Heimbewohner / Patienten anzupassen.

Ergänzend dazu erfahren die Teilnehmer/-innen, wie das Kneipp-Konzept die eigene Gesundheit unterstützt und einen Ausgleich zur Pflgetätigkeit bietet. 150 LE

AUFBAU/ZEITUMFANG

Drei Ausbildungsseminare à 50 LE

INHALTE

- ▶ Einführung in das Kneippsche Gesundheitskonzept
- ▶ Basiswissen über die fünf Elemente Kneipps
- ▶ Gezielte Umsetzung der naturheilkundlichen Maßnahmen in Senioren- und Pflegeeinrichtungen
- ▶ Kneipp-Anwendungen: Praktisches Üben von Waschungen, Wickeln, Güssen und Bädern
- ▶ Heilkräuter: Ausgewählte Heilkräuter und ihr Einsatz bei verschiedenen Befindlichkeitsstörungen, Teekompositionen, Anbau und Weiterverarbeitung von Kräutern mit den Bewohnern
- ▶ Bewegung: Einfache Übungen zur Prophylaxe und Balance
- ▶ Ernährung: Einführung in die Vollwert-Ernährung, Praxisbeispiele mit Rezepten, Sinnesübungen
- ▶ Lebensordnung: Rituale, Sinnorientierung, Achtsamkeitsübungen, ressourcenorientiert pflegen
- ▶ Mitarbeitergesundheit stärken mit den fünf Elementen
- ▶ Pflegedokumentation
- ▶ Methodische und didaktische Grundlagen

ZIELGRUPPE

Pflegeschwester/-mann, Altenpfleger/-in, Altenpflegehelfer/-in, Gesundheits- und Krankenpfleger/-in, Betreuungskräfte

AUSBILDUNGSZIELE

Ganzheitliche Gesundheitsförderung nach Kneipp in der Pflege kennen lernen und über das hierfür erforderliche medizinische, psychologische und pädagogisch-didaktische Basiswissen verfügen, um gesundheitsfördernde Maßnahmen zu organisieren und in ärztlicher Absprache in der Senioren-/Pflegeeinrichtung umsetzen zu können sowie einzelne Personen zu einem gesundheitsfördernden Lebensstil anzuregen.

ABSCHLUSS

Nach erfolgreichem Abschluss (schriftliche Prüfung, Projektarbeit und praktische Lehrprobe) erhalten Sie das Zertifikat und die Lizenz „Kneipp-Gesundheitstrainer/-in in der Pflege SKA“, die Sie berechtigen, nach ärztlicher Absprache, gesundheitsfördernde Angebote nach Kneipp umzusetzen und Kollegen/-innen fachlich fundiert einzuweisen.

VORAUSSETZUNG

Nachweis eines Erste-Hilfe-Kurses (mind. 9 LE, nicht älter als zwei Jahre) vor Abschluss der Ausbildung.

Ort	Bad Wörishofen	
Leitung	Lars Kochenburger	
Beginn	jeweils um 9 Uhr am Anreisetag Ende 17 Uhr am Abreisetag	
Seminar-Nr. 224062		
1. Ausbildungsseminar	Mo, 13.05. – Fr, 17.05.2024	
Seminar-Nr. 224063		
2. Ausbildungsseminar	Mo, 30.09. – Fr, 04.10.2024	
Seminar-Nr. 224064		
3. Ausbildungsseminar	Mo, 11.11. – Fr, 15.11.2024	
Gebühr	Gesamtpreis MG 1.200 €, NMG 1.410 € pro Seminar MG 400 €, NMG 470 €, reine Seminargebühr	



**KNEIPP-ZERTIFIKAT****KNEIPP-MENTOR/-IN IN DER PFLEGE**

Basisausbildung zur Umsetzung des Kneippschen Gesundheitskonzeptes in Senioren- und Pflegeeinrichtungen und zum Erwerb des Gütesiegels „Vom Kneipp-Bund e.V. anerkannte Senioreneinrichtung“

Dieses Seminar vermittelt einen Einstieg in die fünf Elemente und ihre gezielte Umsetzung in Senioren- und Pflegeeinrichtungen. Es entspricht inhaltlich dem ersten Ausbildungsseminar „Kneipp-Gesundheitstrainer/-in in der Pflege SKA“. Als Kneipp-Mentor/-in in der Pflege SKA erlernen Sie praktische Kompetenzen, um naturheilkundliche Maßnahmen bei den Heimbewohnern / Patienten anzuwenden. 50 LE

INHALTE

- ▶ Einführung in das Kneippsche Gesundheitskonzept
- ▶ Basiswissen über die fünf Elemente Kneipps und deren Umsetzung in Senioren- und Pflegeeinrichtungen
- ▶ Kneipp-Anwendungen: Praktisches Üben von Waschungen, ausgewählten Güssen und Bädern
- ▶ Heilkräuter: Ausgewählte Heilkräuter und ihr Einsatz, Teekompositionen
- ▶ Bewegung: Einfache Übungen zur Prophylaxe & Balance
- ▶ Ernährung: Einführung in die Vollwert-Ernährung, Praxisbeispiele mit Rezepten, Sinnesübungen
- ▶ Ordnung: Salutogenese, Rituale, Achtsamkeitsübungen
- ▶ Mitarbeitergesundheit stärken mit den fünf Elementen

ZIELGRUPPE

Pflegefachfrau/-mann, Altenpfleger/-in, Altenpflegehelfer/-in, Gesundheits- und Krankenpfleger/-in, Betreuungskräfte

AUSBILDUNGSZIELE

Die Teilnehmer/-innen erhalten einen Überblick über die Umsetzung der fünf Kneipp-Elemente in Senioren- und Pflegeeinrichtungen und erlernen praktische Kompetenzen zu deren Anwendung.

UNSER TIPP

Die weiterführende Qualifizierung zum/r „Kneipp-Gesundheitstrainer/-in in der Pflege SKA“ mit dem 2. und 3. AS des Lehrgangs „Kneipp-Gesundheitstrainer/-in in der Pflege SKA“ ist anschließend möglich.

Seminar-Nr.	224065
Ort	Bad Wörishofen
Leitung	Lars Kochenburger
Termin	Mo, 29.01. (9 Uhr) – Fr, 02.02.2024 (17 Uhr)
Gebühr	MG 400 €, NMG 470 €, reine Seminargebühr

Seminar-Nr.	224066
Ort	Bad Wörishofen
Leitung	Lars Kochenburger
Termin	Mo, 08.07. (9 Uhr) – Fr, 12.07.2024 (17 Uhr)
Gebühr	MG 400 €, NMG 470 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG**WASSERANWENDUNGEN IM PFLEGEALLTAG**

Von der kleinen Handreichung zur gezielten Anwendung

Wasseranwendungen nach S. Kneipp können in besonders belastenden Situationen einen schnellen Ausgleich herbeiführen und unser Wohlbefinden schon nach kurzer Zeit wieder stärken. Durch einen eingesetzten Temperaturreiz und der hiermit verbundenen physiologischen Reaktion des Körpers, kann somit gezielt Einfluss auf unser körperliches und seelisches Befinden genommen werden. Neben einer sanften Anregung können wir mit diesen Anwendungen genauso Beruhigung und Entspannung fördern. Kleinste Anwendungen wie beispielsweise Blitzkompressen, Stempelkissen, Auflagen und auch größere, wie Wickel, Waschungen, Güsse und Bäder ermöglichen, durch die angeregte Selbstregulation, schnell wieder zu einem inneren Gleichgewicht zurückzufinden. Widerstandskräfte werden hierdurch gestärkt und können durch Eigenerfahrung im Pflege-Alltag leichter angewendet werden. Neben dem Basiswissen über die Wasseranwendungen und deren Einsatzmöglichkeiten bei verschiedenen Befindlichkeitsstörungen, erhalten Sie Sicherheit im Umgang mit dem Medium Wasser in der Pflege. 8 LE

INHALTE:

- ▶ Basiswissen der Kneippschen Wasseranwendungen
- ▶ Von der kleinen Handreichung zur gezielten Anwendung
- ▶ Praktische Umsetzung der Anwendung zur Selbstfürsorge wie auch zur Weitergabe in den Pflegealltag
- ▶ Tipps und Anregungen zur Stressregulation

ZIELGRUPPE

Altenpfleger/-in, Altenpflegehelfer/-in, Kranken- und Gesundheitspfleger/-in, Kneipp-Gesundheitstrainer/-in SKA, pflegende Angehörige und Interessierte

Seminar-Nr.	224067
Ort	Zoom
Referentin	Heike Gödeke
Termin	Teil I: Do, 07.03.2024 Teil II: Fr, 08.03.2024 (jeweils von 15 – 18 Uhr)
Gebühr	MG 89 €, NMG 109 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG**WASSERANWENDUNGEN IN SENIORENEINRICHTUNGEN – ZUR STÄRKUNG DES WOHLBEFINDENS**

Für Fachpersonal in Senioren- & Pflegeeinrichtungen

Menschen im hohen Alter können noch viel tun, um ihre Lebensqualität zu erhalten und zu verbessern. Kneippsche Wasseranwendungen leisten hier einen wertvollen Beitrag. Wichtig ist, dass der Mensch sich wohlfühlt, und Anwendungen sind Zuwendungen. Auch Pflegende können den Beschwerden mit Kneipp-Anwendungen besser begegnen und haben dadurch einen größeren Handlungsspielraum. In diesem Seminar lernen Sie einfache und effektive Kneippsche Anwendungen kennen, auch für bewegungseingeschränkte Personen. Sie erfahren, wie sich Auflagen und Wickel leicht in den Pflegealltag integrieren lassen. 16 LE



INHALTE

- ▶ Einfache & effektive Kneippsche Anwendungen in Theorie u. Praxis
- ▶ Güsse – auch für bewegungseingeschränkte Personen
- ▶ Wickel und Auflagen – mit und ohne Zusätze
- ▶ Kollegialer Austausch

ZIELGRUPPE

Altenpfleger/-in, Altenpflegehelfer/-in, Kranken- und Gesundheitspfleger/-in, Kneipp-Gesundheitstrainer/-in SKA, pflegende Angehörige und Interessierte

Seminar-Nr.	224068
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Gabriele Baumeister
Termin	Di, 12.03. (9:30 Uhr) – Mi, 13.03.2024 (16 Uhr)
Gebühr	MG 209 €, NMG 239 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG

NEUE REIZE SETZEN FÜRS GEHIRN – MIT HEILKRÄUTERN UND GEDÄCHTNISTRAINING

Ein Angebot für Betreuungskräfte in Senioreneinrichtungen zum Wohlbefinden und zur körperlichen und seelischen Gesunderhaltung der zu betreuenden Menschen.

Kräuter und Gedächtnistraining bilden eine ideale Kombination, um die Bewohner in Senioreneinrichtungen zu erreichen, Reaktionen auszulösen und zu aktivieren. Wenn die kognitiven Fähigkeiten nachlassen oder krankheitsbedingt eingeschränkt sind, bleiben Gefühle und Wahrnehmung mit allen Sinnen noch gut erhalten. Hier setzen wir Reize mit den Kräutern zum Riechen, Schmecken und Fühlen. Wir knüpfen an Altbekanntes an, regen das Erinnerungsvermögen an, fördern durch sinnvolle Übungen die Kommunikation, Reaktion und Konzentration. 8 LE

INHALTE:

- ▶ Kommunikation: altes Kräuterwissen der Zielgruppe angepasst vermitteln
- ▶ Wahrnehmung: Pflanzen riechen, schmecken, fühlen
- ▶ Kräuterquiz und -rätsel
- ▶ Verschiedene Mnemotechniken
- ▶ Memory
- ▶ Kräuterwanderung drinnen und draußen
- ▶ Fingergymnastik und Handmassage, unterstützt mit Kräuterölen

ZIELGRUPPE

Mitarbeiter/-in und Betreuungskraft in Senioreneinrichtungen, Interessierte und Angehörige

Seminar-Nr.	224069
Ort	Minden
Referentinnen	Irene Hirschhausen-Spork, Petra Höner
Termin	Mi, 17.04.2024 (9 - 16 Uhr)
Gebühr	MG 109 €, NMG 129 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG

WICKEL UND AUFLAGEN BEI BEFINDLICHKEITSTÖRUNGEN

NEU

Für Fachpersonal in Senioren- und Pflegeeinrichtungen

Wickel und Auflagen können bei leichten Befindlichkeitsstörungen die Beschwerden lindern und zu einem besseren Wohlbefinden beitragen. Erfahren Sie in diesem Seminar wie Wickel und Auflagen richtig angewendet werden und welche Kräuterzusätze sinnvoll sind. 8 LE

INHALTE

- ▶ Wickel und Auflagen richtig anwenden
- ▶ Befindlichkeitsstörungen wie Schlafstörungen, Unwohlsein, Verdauungs- oder Venenprobleme mit Wickeln und Auflagen lindern
- ▶ Auflagen und Kompressen zum Wohlfühlen
- ▶ Einreibungen mit ätherischen Ölen in der Wohlfühlpflege

ZIELGRUPPE

Altenpfleger/-in, Altenpflegehelfer/-in, Kranken- und Gesundheitspfleger/-in, Kneipp-Gesundheitstrainer/-in SKA, pflegende Angehörige und Interessierte

Seminar-Nr.	224070
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Gabriele Baumeister
Termin	Di, 26.11. (9:30 – 17 Uhr)
Gebühr	MG 109 €, NMG 129 € + 5 € Materialkosten, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG

DARMGESUNDHEIT

NEU

Für Fachpersonal in Senioren- und Pflegeeinrichtungen

Das Kneippsche Gesundheitskonzept mit seinen 5 Elementen bietet wertvolle Unterstützung bei Magen-Darm-Problemen mit natürlichen Mitteln und einfachen Anwendungen. In diesem praxisorientierten Seminar lernen Sie zahlreiche Möglichkeiten kennen und selbst anzuwenden. 8 LE

INHALTE

- ▶ Heilkräuter mit Bitterstoffen, Heilpflanzensäfte
- ▶ Einreibungen
- ▶ Wickel, Waschungen und Bürstenmassagen
- ▶ Ernährungsempfehlungen

ZIELGRUPPE

Altenpfleger/-in, Altenpflegehelfer/-in, Kranken- und Gesundheitspfleger/-in, Kneipp-Gesundheitstrainer/-in SKA, pflegende Angehörige und Interessierte

Seminar-Nr.	224071
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Gabriele Baumeister
Termin	Mi, 27.11. (9:30 – 17 Uhr)
Gebühr	MG 109 €, NMG 129 € + 5 € Materialkosten, reine Seminargebühr



WEITERBILDUNG ICH PFLEGE – MEINE ANGEHÖRIGEN UND MICH



Die Pflege eines Familienmitgliedes ist oft herausfordernd. Die Selbstpflege, also das Kümern um sich selbst, kann dabei schnell zu kurz kommen. Es besteht die Gefahr, dass sich Angehörige und Ehrenamtliche körperlich und mental überlasten. Wir wollen Ihnen in diesem Seminar zeigen, wie Sie mit Hilfe der fünf Elemente des Kneippschen Naturheilverfahrens diese Belastung zu Ihrem eigenen, aber auch zum Wohle des Pflegenden, besser bewältigen können. Im Zentrum des Online-Seminars steht die Selbstpflege. Sie erfahren, wie Sie einige der vorgestellten Anwendungen und Maßnahmen nicht nur bei sich, sondern auch mit Gewinn bei dem zu Pflegenden anwenden können. 8 LE

INHALTE:

- ▶ Theoretische Grundlagen zur Selbstpflege
- ▶ Maßnahmen aus den 5 Elementen des Kneippschen Gesundheitskonzeptes
- ▶ Austausch und Fazit

Seminar-Nr.	224072
Ort	Zoom
Referent	Lars Kochenburger
Termin	Teil I: Do, 08.02.2024 Teil II: Do, 15.02.2024 (jeweils von 15 – 18 Uhr)
Gebühr	MG 89 €, NMG 109 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG STARKES IMMUNSYSTEM



Wie kann dieses Ziel in der Pflege erreicht werden?

Ein starkes Immunsystem stand schon immer im Zentrum der präventiven und therapeutischen Ausrichtungen von Sebastian Kneipp und seiner Lehre. Haben seine Ideen dazu auch heute noch praktische Bedeutung? Und vor allem: Kann die Pflege diese Ideen in ihren Berufsalltag integrieren, und zwar so, dass sowohl die Bewohner / Patienten als auch die Pflegenden selbst davon profitieren? Die Antwort lautet: Ja, sie kann! Wie das gelingt, darüber wollen wir in diesem Online-Seminar sprechen. Wir werden gemeinsam einen Koffer voller praktikabler und wirksamer Maßnahmen erarbeiten, die dann in der täglichen Praxis für die anvertrauten Bewohner / Patienten eingesetzt werden können. 8 LE

INHALTE:

- ▶ Theoretische Grundlagen zum Immunsystem
- ▶ Maßnahmen aus den 5 Elementen des Kneippschen Gesundheitskonzeptes
- ▶ Austausch und Fazit

Seminar-Nr.	224073
Ort	Zoom
Referent	Lars Kochenburger
Termin	Teil I: Do, 18.07.2024 Teil II: Do, 25.07.2024 (jeweils von 15 – 18 Uhr)
Gebühr	MG 89 €, NMG 109 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG NATURHEILKUNDE NACH KNEIPP IN DER PALLIATIVPFLEGE

Ziel der Palliativversorgung ist es, schwerkranken Menschen ein würdevolles Leben mit mehr Lebensqualität bis zuletzt zu ermöglichen. Dazu gehören neben der Linderung von Schmerzen und dem Schaffen einer wohltuenden Atmosphäre, die Vermittlung von Wärme, Sicherheit und Geborgenheit. Die Naturheilkunde nach Kneipp bietet vielfältige Möglichkeiten für die Gestaltung dieser letzten Lebensphase. 16 LE

INHALTE

- ▶ Wärmende hydrotherapeutische Anwendungen
- ▶ Sanfte Einreibungen / Massagen mit entsprechenden Zusätzen
- ▶ Kräutertees, Badezusätze, Anwendungen mit ätherischen Ölen
- ▶ Situationsangepasste Ernährung
- ▶ Rhythmische Gestaltung des Tagesablaufes
- ▶ Kurzübungen zur Stressregulation für Pflegenden

ZIELGRUPPE

Gesundheits- und Krankenpfleger/-in, Altenpfleger/-in, Altenpflegehelfer/-in, Mitarbeiter/-in zertifizierter Einrichtungen, die den entsprechenden Grundlehrgang besucht haben

Seminar-Nr.	224074
Ort	Bad Wörishofen
Termin	Mo, 21.10. (9:30 Uhr) – Di, 22.10.2024 (16 Uhr)
Referenten	Lars Kochenburger, Birgit Widmann
Gebühr	MG 209 €, NMG 239 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG WENN SCHLAF ZUM PROBLEM WIRD



Was Pflegenden für sich, die Bewohner & Patienten tun können

In diesem Seminar wird das Thema „Schlafstörungen und guter Schlaf“ im Kontext von Pflegeeinrichtungen behandelt. Der Fokus liegt genauso auf den Patienten / Bewohnern wie auf den Pflegenden. Auf Basis eines einleitenden theoretischen Inputs werden vier Handlungsempfehlungen vorgestellt und besprochen. Ziel dieses Seminars ist es, durch Kneippsche Anwendungen die Pflegepraxis vor Ort und damit die Situation der Pflegenden als auch die der betroffenen Patienten/Bewohner nachhaltig zu verbessern. 8 LE

INHALTE:

- ▶ Theoretische Grundlagen
- ▶ Maßnahmen aus den 5 Kneippschen Elementen
- ▶ Herausfordernde Pflegesituationen
- ▶ Austausch und Fazit

Seminar-Nr.	224075
Ort	Zoom
Referent	Lars Kochenburger
Termin	Teil I: Do, 17.10.2024 Teil II: Do, 24.10.2024 (jeweils von 15 – 18 Uhr)
Gebühr	MG 89 €, NMG 109 €, reine Seminargebühr



**WEITERBILDUNG
NATÜRLICHE HAUTPFLEGE**



**Weiterbildung für Fachpersonal in Senioren-
und Pflegeeinrichtungen**

Die Haut als lebensnotwendiges Kontaktorgan regelt die Beziehung zwischen Körpergeschehen und Umwelt. Besonders im Pflegebereich können wir hier ansetzen und regulierende Impulse setzen. Ob als morgendliches Ritual, am Abend oder zwischendurch. Neben pflegenden Anwendungen mit Bürstungen, Waschungen und Ölen, lernen Sie kleinste stoffwechselanregende Wasseranwendungen kennen. Zusätzlich wird das Thema der Sensibilisierung über die Haut vertieft und somit über die Haut der Kontakt zum eigenen Körper sowie zur Umwelt nachhaltig verbessert. 8 LE

INHALTE:

- ▶ Aufbau und Funktion der Haut
- ▶ Wie funktioniert natürliche Hautpflege?
- ▶ Die positiven Wirkungen der Kneipp-Anwendungen auf die Haut
- ▶ Gesundheit und Wohlbefinden über die Haut steigern

ZIELGRUPPE

Altenpfleger/-in, Altenpflegehelfer/-in, Kranken- und Gesundheitspfleger/-in, Kneipp-Gesundheitstrainer/-in SKA, pflegende Angehörige und Interessierte

Seminar-Nr.	224076
Ort	Zoom
Referentin	Heike Gödeke
Termin	Teil I: Do, 14.11.2024 Teil II: Fr, 15.11.2024 (jeweils von 15 – 18 Uhr)
Gebühr	MG 89 €, NMG 109 €, reine Seminargebühr

**WEITERE AUS- UND WEITERBILDUNGEN
ZUR SENIORENGESUNDHEIT**

Heilen mit Wasser, Wickeln und Kräutern	S. 15
Wickel, Auflagen und Kompressen	S. 15
Spiritualität und Gesundheit	S. 58
Die Lebensbalance halten – Herausforderungen meistern	S. 61
Resilienz – Das Geheimnis innerer Widerstandskraft	S. 61
Gedächtnistraining ohne Stift und Papier	S. 63
Märchen erzählen – erleben – deuten	S. 65
Tanzleiter/-in für Tanzen im Sitzen	S. 68
Koordination	S. 72
Tanzen mit dem Rollator	S. 74
Pro Balance – Ein Konzept zur Sturzprophylaxe	S. 76
Eutonie	S. 76
Bewegung 60+ Spezial	S. 77
Aufrichtung in allen Lebenslagen	S. 77
Heilpflanzen bei leichten Befindlichkeitsstörungen	S. 82
Einsatz ätherischer Öle in der Pflege	S. 82
Hafer – Getreide mit Gesundheitspotenzial	S. 83
Teemischungen für alle Fälle	S. 83
Darmgesundheit aktuell	S. 87
Aromapflege im Schmerzmanagement	S. 87
Aromapflege und Atmung	S. 87
Kräuter zum Wohlfühlen für Senioren	S. 88
Mit Kräutern die Sinne aktivieren	S. 89
Rund um Ernährung, Eiweiß und Co in Senioreneinrichtung und Pflege	S. 90
Mit natürlichen Wirkstoffen das Immunsystem unterstützen	S. 90
Tee-Seminar	S. 92



YOGA

Als Yoga-Lehrer/-in können Sie Gelassenheit und Ruhe in den Alltag vieler Menschen transportieren und ihnen Möglichkeiten zur individuellen Lebensbewältigung an die Hand geben. Unsere bei-

den Ausbildungen Yogasana-Yoga-Lehrer/-in SKA® und Hatha-Yoga-Lehrer/-in SKA befähigen die Absolvent/-innen, Yoga-Gruppen kompetent zu leiten und selbstständig Kurse zu geben.

LEHRER/-IN YOGASANA YOGASANA-YOGA-LEHRER/-IN SKA® Fernlehrgang Yoga



Die berufsbegleitende Ausbildung richtet sich an Menschen, die regelmäßig Yoga praktizieren und die sich vertiefend praktisch und theoretisch mit Yoga auseinandersetzen wollen, um als Yogasana-Yoga-Lehrer/-in bei Einrichtungen des Bildungs- und Gesundheitswesens, Kneipp-Vereinen, oder als Selbstständige/r professionell Yoga unterrichten zu können. Alle in der Ausbildung unterrichtenden Asana-Dozenten sind Yoga-Lehrer/-innen mit langjähriger Unterrichtserfahrung. Durch regelmäßige Weiterbildungen bei international anerkannten IYENGAR®-Yoga-Lehrer/-innen und z.T. mehrmaligen Aufenthalten am RIMY-Institut in Pune, Indien, steht das Asana-Ausbildungsteam für eine fundierte und qualifizierte Ausbildung. Auch die Theorie-Dozenten/-innen unterrichten oder praktizieren Yoga in dieser Tradition. Aufbauend auf dieser Praxis entwickeln wir aufgrund unserer Erfahrung im Sinne einer lebendigen Auseinandersetzung mit Yoga unser Ausbildungskonzept ständig weiter. Ein besonderes Merkmal sind die praxisorientierte und individuelle Förderung und Beratung der Teilnehmer/-innen. 800 LE

AUFBAU/ZEITUMFANG

Gesamtzeitraum vier Jahre, bestehend aus einem Einführungsseminar, 8 achtstägigen Präsenzphasen (2 pro Jahr) sowie der Bearbeitung der Lehrbriefe in häuslicher Arbeit. In der 5. Präsenzphase findet eine Zwischenprüfung (praktisch und schriftlich) statt.

INHALTE

Gemäß den Rahmenrichtlinien der Europäischen Yoga Union (EYU):

- ▶ Asana- und Pranayama-Praxis, detailliert und präzise in der Ausrichtung
- ▶ Anatomie und Physiologie
- ▶ Einführung in die Yoga-Philosophie und Yoga-Geschichte

- ▶ Psychologie, Kommunikation und Psychosomatik
- ▶ Pädagogik, Methodik und Didaktik
- ▶ Einführung in die Meditation
- ▶ Yoga für verschiedene Zielgruppen
- ▶ Gemeinsamkeiten von Kneipp- und Yoga-Lehre

AUSBILDUNGSZIELE

Fachliche Befähigung zur kompetenten Leitung von Yoga-Gruppen, um selbstständig Kurse im Bereich der Gesundheitsförderung durchführen zu können. Sie verfügen nach Abschluss über das hierfür erforderliche medizinische, psychologische, philosophische und pädagogisch-didaktische Basiswissen, um einzelne Personen zu einem gesundheitsfördernden Lebensstil anzuregen.

ABSCHLUSS

Mit Bestehen der Abschlussprüfung erwerben Sie das Zertifikat „Yogasana-Yoga-Lehrer/-in SKA®“. Bewertet werden: Projektbericht, 30-minütige Vorstellungstunde, Asana-Praxis (39 Asanas) und die schriftliche Prüfung.

VORAUSSETZUNGEN

Mindestens dreijährige nachzuweisende eigene Yoga-Erfahrung in Yogasana bzw. in der Tradition nach B.K.S. Iyengar und regelmäßige Praxis. Nachweis eines Erste-Hilfe-Kurses (mind. 9 LE, nicht älter als zwei Jahre) vor Abschluss der Ausbildung.

Ort	Bad Wörishofen
Leitung	Barbara Weiss, Karin Zugck, Dr. Linnéa Roth
Beginn einer neuen Ausbildungsreihe	
Seminar-Nr.	224100
Einführungsseminar	Do, 21.11. (14 Uhr) – So, 24.11.2024 (13:30 Uhr)
Gebühr	MG/VYLK-MG 6.975 €, NMG 8.370 € (Ratenzahlung), zzgl. 158 € Zwischenprüfungs- gebühr in der 5. Präsenzphase und 158 € Ab- schlussprüfungsgebühr in der 8. Präsenzphase
Einführungsseminar:	MG Kneippverein/YogaFV 375 €, NMG 450 €, reine Seminargebühr



Neues Design, neues Logo, gleicher Inhalt.

Aus

„Verband der Yogalehrenden im Kneipp-Bund“
(vylk) wird:

„YOGA-FACHVERBAND im Kneipp-Bund e.V.“



**YOGA
FACHVERBAND**

GEMEINSAM LERNEN, LEHREN, WACHSEN

Für YogalehrerInnen mit abgeschlossener Ausbildung:

- Unterstützung im beruflichen Umfeld/
Selbstständigkeit
- Beratung in allen Fragen der ZPP
- Onlineweiterbildungen des Verbandes
- Verbandszeitschrift
- Ermäßigungen z.B.:
 - Weiterbildungen der SKA
 - Berufshaftpflichtversicherung

Bonus für YogalehrerInnen in Ausbildung:

- Ermäßigter Mitgliedsbeitrag
- Begleitung und Unterstützung während der
Ausbildung
- Ermäßigungen z.B.:
 - Yoga-Ausbildung und Seminare im
SKA Programm
 - Veranstaltungen des Verbandes



www.yoga-verband-kneipp.de

Wir freuen uns auf Euch!

Für alle, die 2023 mit der Ausbildung begonnen haben (rote Gruppe):

Seminar-Nr. 224101

1. Präsenzphase Sa, 27.04. – Sa, 04.05.2024

Seminar-Nr. 224102

2. Präsenzphase Sa, 09.11. – Sa, 16.11.2024

Für alle, die 2021 mit der Ausbildung begonnen haben (grüne Gruppe):

Seminar-Nr. 224103

4. Präsenzphase Sa, 16.03. – Sa, 23.03.2024

Seminar-Nr. 224104

5. Präsenzphase Sa, 05.10. – Sa, 12.10.2024

Für alle, die 2020 mit der Ausbildung begonnen haben (gelbe Gruppe):

Seminar-Nr. 224105

6. Präsenzphase Sa, 03.02. – Sa, 10.02.2024

Seminar-Nr. 224106

7. Präsenzphase Sa, 14.09. – Sa, 21.09.2024

Für alle, die 2019 mit der Ausbildung begonnen haben (rote Gruppe):

Seminar-Nr. 224107

8. Präsenzphase Sa, 02.03. – Fr, 08.03.2024

Beginn jeweils 9 Uhr am Anreisetag – Ende 18 Uhr
am Abreisetag

LEHRER/-IN YOGA-KONTINUUM



Das modulare Weiterbildungskonzept Yoga-Kontinuum können ausgebildete Yogasana-Yoga-Lehrer/-innen ihre bereits abgeschlossene Grundausbildung und ihre Praxis kontinuierlich und zeitlich flexibel vertiefen. 200 LE

AUFBAU/ZEITUMFANG

Im Zeitraum bis maximal 3 Jahren absolvieren Sie die 6 Pflichtmodule (170 LE) plus 1 Gastdozenten-Wahlseminar mit min. 30 LE. Die Seminare erkennen Sie am Treppensymbol.

INHALTE

- ▶ Intensive Asana-Praxis: 32 neue Yoga-Haltungen
- ▶ Lehren und Vermitteln von komplexeren Yoga-Haltungen unter Supervision
- ▶ Vertiefendes Hintergrundwissen aus den Fächern Anatomie und Physiologie, Yoga-Philosophie, sowie Psychologie u. Pädagogik

ABSCHLUSS

Sind alle Weiterbildungsmodulare (inkl. Hausarbeiten), der Vollendung des Asana-Handbuchs und bestandener Abschlussprüfung absolviert, erlangen Sie das Zertifikat „Yogasana-Yoga-Lehrer/-in SKA® – Qualifikation II“.



LEHRER/-IN HATHA-YOGA-LEHRER/-IN SKA



Als jahrtausendealte indische Gesundheitslehre dient Yoga der Erhaltung und Wiederherstellung der körperlichen, seelischen und geistigen Gesundheit. Durch Körperhaltungen, Atemschulung, Entspannungs-, Konzentrations- und Stilleübungen begegnen Sie Stress, Hektik und Überforderung wirksam. Die Ausbildung richtet sich an Yoga-Praktizierende, die zukünftig fachlich kompetent Yoga-Gruppen anleiten und ein vertieftes Verständnis für ihren eigenen Yoga-Weg entwickeln wollen. Grundlage der berufsbegleitenden Ausbildung ist der Achtstufige Weg nach Patañjali. Die Auszubildenden werden während der Ausbildung mit den klassischen Traditionen des Hatha-Yoga vertraut gemacht. Durch Teilnehmerzahlen von ca. 15 – 18 Personen ist eine eingehende individuelle Betreuung der Teilnehmer/-innen gewährleistet. Die Auszubildenden lernen in gleichbleibenden Klassenverbänden. 790 LE

AUFBAU/ZEITUMFANG

Gesamtzeitraum vier Jahre, bestehend aus einem Einführungsseminar, 8 einwöchigen Ausbildungsseminaren, 4 viertägigen Ausbildungsseminaren sowie der Bearbeitung umfangreicher Hausaufgaben, Vertiefung der Theorie und Hausaufgabenbearbeitung auf digitalem Wege und Erstellung einer Abschlussarbeit.

INHALTE

gemäß den Rahmenrichtlinien d. Europäischen Yoga-Union (EYU):

- ▶ Yoga-Asanapraxis
- ▶ Gestaltlehre von Bewegung und Haltung im Hatha-Yoga
- ▶ Yoga-Philosophie
- ▶ Funktionelle Anatomie
- ▶ Psychologie und pädagogische Grundannahmen
- ▶ Bedeutung des Ayurveda im Yoga
- ▶ Kommunikation
- ▶ Einführung in die Kneippsche Lehre in Theorie und Praxis

AUSBILDUNGSZIELE

Ziel ist es, die fachliche Befähigung zur kompetenten Leitung von Yoga-Gruppen zu erlangen, um selbstständig Kurse im Bereich der Gesundheitsförderung durchführen zu können. Sie verfügen nach Abschluss über das hierfür erforderliche medizinische, psychologische, philosophische und pädagogisch-didaktische Basiswissen, um einzelne Personen zu einem gesundheitsfördernden Lebensstil anzuregen.

ABSCHLUSS

Mit Bestehen der Abschlussprüfung erwerben Sie den Titel „Hatha-Yoga-Lehrer/-in SKA“.

Bewertet werden: Abschlussarbeit von 50 Seiten, eine 45-minütige Vorstellstunde, Asana-Praxis, das Wissen über ca. 30 Asanas und eine schriftliche Prüfung.

VORAUSSETZUNGEN

Mindestens dreijährige eigene Yoga-Erfahrungen. Ernsthaftes Bemühen, die Unterrichtsinhalte während der Ausbildung zu verinnerlichen. Nachweis eines Erste-Hilfe-Kurses (mind. 9 LE, nicht älter als zwei Jahre) vor Abschluss der Ausbildung.

Ort Olsberg (Ausnahme: 8., 11. und 12. Ausbildungsseminar in Bad Wörishofen)
Leitung Monika Swoboda, Karolin Baller, Birgit Vossel
Beginn einer neuen Ausbildungsreihe

Seminar-Nr. 224108 | **Einführungsseminar**
Do, 14.03. (16 Uhr) – So, 17.03.2024 (12:30 Uhr)

Seminar-Nr. 224109 | **1. Ausbildungsseminar**
Sa, 12.10. (16 Uhr) – Sa, 19.10.2024 (12:30 Uhr)

Gebühr Gesamtpreis: MG Kneipp-Verein/ YogaFV 6.775 €, NMG 8.130 € (Ratenzahlung), zzgl. 158 € Abschlussprüfungsgebühr im letzten Ausbildungsseminar, darüber hinaus sind ca. 150 € für zusätzliche Literatur einzuplanen.
Einführungsseminar: MG 349 €, NMG 429 €, reine Seminargebühr

Für alle, die 2022 mit der Ausbildung begonnen haben

Ort Olsberg

Seminar-Nr. 224110 | **4. Ausbildungsseminar**
Sa, 13.04. – Sa, 20.04.2024

Seminar-Nr. 224111 | **5. Ausbildungsseminar**
Do, 25.07. – So, 28.07.2024

Seminar-Nr. 224112 | **6. Ausbildungsseminar**
Sa, 16.11. – Sa, 23.11.2024

INFO

Im Rahmen der Weiterbildungsangebote im Bereich Hatha-Yoga gibt es jetzt neu die Weiterqualifizierung zur Vertiefung und Intensivierung von gesundheitlichen Schwerpunktthemen. Diese Themen werden im transparenten Bezug zum heutigen Wissen über die körperlichen, geistigen und seelischen Anteile eines Menschen dargestellt. Diese Weiterqualifizierung dient dazu, dass Yogalehrer/-innen und/oder Therapeut/-innen, kompetent auf bestimmte Zielgruppen mit körperlichen Beschwerden eingehen können. Wir starten 2024 mit dem Themenfeld Psychosomatik.



DER YOGA-PFAD AN DER SEBASTIAN-KNEIPP-AKADEMIE

YOGASANA

Ausbildung zum/zur Yogasana-Yoga-Lehrer/in SKA®

Weiterbildung

Module einzeln buchbar

Ausbildung als Basis

Einführungsseminar

4 Jahre

8 Präsenzphasen

Gastreferenten aus der "Tradition von Iyengar" mit speziellen Themen

Yogasana-Team mit:

Asana Advanced

Asana Intensiv

Asana konkret und

YogaSana - Reihe

Weiterqualifizierung

Yogasana-Kontinuum

Yogasana-Yoga-Lehrer/in SKA® Qualifikation II

Module einzeln buchbar/anrechenbar als Weiterbildung

6 Pflichtmodule plus ein Gastseminar nach Wahl:

2 Module Anatomie "**Struktur- & Wirkanalyse**" in Verbindung mit Asana Konkret

1 Modul "**Philosophie**"

1 Modul "**Soziales Kompetenztraining**"

2 Module "**Asana konkret**"

(32 Asanas/ Qualifikation II)

HATHA

Ausbildung zum/zur HATHA-Yoga-Lehrer/in SKA®

Weiterbildung

Module einzeln buchbar

Ausbildung als Basis

Einführungsseminar

4 Jahre

8 Präsenzphasen

Gastreferenten & Ausbildungsteam mit Themen wie:

Palliative Care, Fibromyalgie

Spirit of Yoga

Meditation

Yoga kritisch denken (Philosophie)

Physische & geistige Haltung

Pranayama & Pratyahara

Weiterqualifizierung - NEU!

Baustein Anatomie

Module einzeln buchbar/anrechenbar als Weiterbildung

3 Pflichtmodule plus ein Weiterbildungsseminar nach Wahl

Pflichtseminar 2024:

Psychosomatik im Yoga



WEITERQUALIFIZIERUNG PSYCHOSOMATIK IM YOGA



Oft stoßen wir im Gruppen- und Einzelunterricht auf spezielle Anforderungen, die ein gutes Verständnis für Zusammenhänge benötigen und einer individuellen Übungsauswahl bedürfen. Auch gerade das Thema Einzelunterricht und Erarbeiten von individuellen Yogaeinheiten spielt für viele Unterrichtende eine immer größere Rolle und gewinnt zunehmend an Wichtigkeit und Beliebtheit in unserer Gesellschaft. Genau darauf ist diese Weiterbildung ausgerichtet. Sie umfasst Themen aus dem orthopädischen Bereich, beschäftigt sich mit Burnout-Prophylaxe und Stressbewältigung. 30 LE

INHALT

- ▶ Themen aus der Psychosomatik
- ▶ Stressbewältigung und Burnout Prophylaxe
- ▶ Chronifizierter Schmerz

ZIELGRUPPE

Yogalehrer/-in, Ergotherapeut/-in, Physiotherapeut/-in, Osteopate/-in, Heilpraktiker/-in & Ärzt/-in mit Yogaerfahrung sowie langjährig Yoga-Übende mit medizinischem Interesse

Seminar-Nr.	224136
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Karolin Baller, Monika Swoboda
Termin	Do, 05.12. – So, 08.12.2024
Gebühr	MG KV/YogaFV 399 €, 499 NMG €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG YOGA KRITISCH DENKEN



Wir richten uns an Yogalehrende, die ihren Horizont erweitern und sich den unbequemen Fragen in der Yoga Welt stellen wollen. Die Grundlage dieses Seminars bildet der aktuelle Stand der Forschung und die Erkenntnisse von Therese Heinischs aus ihrem Studium des MA Traditions of Yoga and Meditation an der SOAS, University of London. Das Hatha Yoga Project fand hier statt. Yoga ist mehr als der Asana-dominierte, stark kommerzialisierte Hype in der westlichen Welt. Yoga gilt als Praxis der Einkehr und Innenschau, ist aber nicht losgelöst von den Entwicklungen der Welt. Die Verbreitung und Übersetzung von Yoga in die Kulturen des Westens ist konfliktbelastet und ist unter anderem im Kolonialismus verwurzelt. Themen wie Hierarchie und Machtmissbrauch ziehen sich global bis heute quer durch die Gesellschaft. Als Yogalehrende stehen wir in der Verantwortung, uns die kritischen Fragen zu stellen und unseren Beitrag zu leisten. Langsam findet ein Umdenken statt, das uns helfen wird zur Aufklärung und Aufarbeitung beizutragen und selbst Verantwortung zu übernehmen. Dieses Seminar bietet Teilnehmenden die Möglichkeit geben, die umstrittene Themen kritisch zu reflektieren. Therese Heinisch wird Ihnen die Themen an zwei Samstagen in Onlineeinheiten gesondert vorstellen, zur Diskussion stellen und sie in den Yoga-Kontext stellen. 12 LE

INHALT:

- ▶ Kulturelle Aneignung (1. Modul)
- ▶ Yoga und Religion (1. Modul)
- ▶ Rassismus im Yoga (1. Modul)

- ▶ Feministische Perspektiven auf den Yoga (2. Modul)
- ▶ Verantwortung als Yogalehrende (2. Modul)

ZIELGRUPPE

Yogalehrer/-in

Seminar-Nr.	224123
Ort	Zoom
Referentin	Therese Heinisch
Termine	Modul 1 Sa, 13.01. (9-12 und 13-14:30 Uhr) Modul 2 Sa, 27.01. (9-12 und 13-14:30 Uhr)
Gebühr	MG 159 €, NMG 189 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG WORKSHOP ASANA-INTENSIV Die Tiefe der Asanas



Eine ausgewogene, hingebungsvolle Asana-Praxis enthält alle acht Aspekte des Yoga-Wegs. Die ethischen Prinzipien von Yama und die reinigenden Wirkungen von Niyama werden durch aufmerksames Üben kultiviert. In einem anatomisch korrekt eingenommen Asana fließt der Atem gleichmäßig, die Sinne der Wahrnehmung werden ruhig und Pratyahara kann entstehen. Durch Achtsamkeit und vertiefte Konzentration manifestiert sich Dharana. Dhyana, die Meditation, ist in die Asana-Praxis integriert, wenn sich das Gewahrsein auf den gesamten Körper ausbreitet. Das Sitzen in der Stille hilft dem Geist in den Zustand des Yoga zu gelangen. Traditionell werden die 39 Asanas der Grundausbildung im Detail und im Fluss geübt, um Konzentration und Ausdauer zu schulen. 20 LE

ZIELGRUPPE

Yoga-Lehrer/-in (auch in Ausbildung)

Seminar-Nr.	224113
Ort	Bad Wörishofen
Referentinnen	Barbara Weiss, Karin Zugck
Termin	Fr, 19.01. (15 Uhr) – So, 21.01.2024 (12:30 Uhr)
Gebühr	MG KV/YogaFV 329 €, NMG 399 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG YOGA UND MEDITATION



Die Meditation bekommt in unserer Zeit immer mehr Aufmerksamkeit – die Gehirnforschung, Immunologie und Psychotherapie beschäftigen sich mit den positiven Auswirkungen auf körperlicher, mentaler und emotionaler Ebene des Menschen. Hier gibt es Forschungen zu Meditation als mentales Training, um zu entspannen, die Aufmerksamkeit zu fokussieren und die Emotionen zu beruhigen. Im Yoga Sutra wird Meditation als ein dreistufiger Prozess, hin zur Einheitserfahrung, beschrieben. Im Seminar bereitet Ulrike Grunert mit Ihnen Körper und Geist mit Yogapraxis und Atemübungen auf einen guten, entspannten Sitz für die Meditation vor. Wir befassen uns mit verschiedenen Meditationsformen: z.B. bewegte Meditation mit Musik, Gehmeditation, Meditation über den Atem und mehr. Ziel des Seminars ist es, dass Sie für sich eine eigene, passende Meditationsform finden und als regelmäßige Praxis mit ins Jahr nehmen. 25 LE

IHR Seminarhotel bei der SKA

- gemütliche Einzel- und Doppelzimmer, teilweise mit Balkon
alle mit Dusche, Bad/WC, Sat-TV und kostenlosem WLAN
 - großes Genießerbüfetsbuffet
 - Kneipp Badeabteilung
 - hauseigener Masseur
 - Sauna
 - 2 Kneipp Tretbecken

Teilnehmer an Seminaren der SKA erhalten
einen Rabat von € 3,00 /P./Nacht



Neugierig??

Bund
KneippHOTEL
aktiv & gesund
Bad Wörishofen

Adolf-Scholz-Allee 6–8
86825 Bad Wörishofen
Telefon 08247 3002-297
kurbetrieb@kneippbund.de
www.kneippbundhotel.de



Heikenbergstraße 21
37431 Bad Lauterberg

Telefon 05524 857-0
info@heikenberg.de
www.heikenberg.de

Bund
KneippHOTEL
aktiv & gesund
**Heikenberg
Bad Lauterberg**

TAGUNGEN, VERANSTALTUNGEN, SEMINARE & FREIZEITEN –

Alles unter einem Dach!

Unser Hotel bietet Firmen, Institutionen, Verbänden,
Vereinen und Gruppen alles, was Sie für Ihre Tagung, Seminar,
Konferenz, Besprechung, Schulung, Aus- & Fortbildung oder Veranstaltung
brauchen – mitten in Deutschland:

- 6 moderne Tagungsräume für bis 140 Personen
- Große Mehrzweckhalle
- Gesundes & leckeres aus der Küche
- Gestaltung des Freizeit und Aktiv-Programms

Wir bieten Ihnen auch selber ein umfangreiches
Programm an Seminaren und Freizeitangeboten.
Ob Entspannung und Wellness, kreative Kurse wie
Kochen, Malen oder aktive Gesundheitsbildung und
klassische Bewegungsübungen, in unserem Programm
ist für jeden etwas dabei!



Neugierig??

ZIELGRUPPE

Yoga-Lehrer/-in (auch in Ausbildung), fortgeschrittene Yoga-
Übende

Seminar-Nr.	224124
Ort	Olsberg
Referentin	Ulrike Grunert
Termin	Do, 01.02. (16 Uhr) – So, 04.02.24 (12:30 Uhr)
Gebühr	MG KV/YogaFV 349 €, NMG 429 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG

ÄUSSERE HALTUNG – INNERE HALTUNG

Jeder Mensch hat individuelle Stärken und aber auch
Schwachstellen im Körper. Diese sind geprägt vom täglichen
Leben mit wenig Bewegung, einer einseitigen Haltungsweise;
oder Ereignisse wie Verletzungen oder Schmerzen. Schen-
ken wir unserem Körper auf allen Ebenen Aufmerksamkeit,
lernen wir unsere Stärken und Schwächen genauer kennen.
Yoga regt dazu an, sich mit den Wahrnehmungen des eigenen
Körpers zu beschäftigen. Das führt zu einer Vertiefung oder
Verfeinerung der Körpererfahrung. Durch das Praktizieren
von Yoga können wir unsere Prägungen und Muster klarer
erkennen – und lernen, sie wohlwollender zu akzeptieren.
Hinter jeder Form, jedem Konzept eines Asanas (Yogahal-
tung) entsteht eine bestimmte innere Energie. Damit in einem
Asana das Gefühl nach Patanjali „sthira sukham asanam“ (die
ideale Haltung ist stabil und leicht zugleich) entstehen kann,
muss die Yogahaltung präzise angeleitet und eingenommen
werden. Die Verwendung von Hilfsmitteln, sanften Impulsen
und Korrekturen durch Lehrende kann eine neue Orientierung
geben. Durch Partnerübungen können Fehlhaltung deutlicher
erfahren werden und angepasste Varianten des Asanas aus-
probiert werden. Der soziale Aspekt von Geben und Nehmen
wird deutlich. Das Annehmen von Hilfestellungen hilft dabei,
die Kontrolle für eine überschaubare Zeit abzugeben. Das Ge-
ben von Hilfestellung schult den Umgang von Nähe und Dis-
tanz. Es kann auf beiden Seiten eine neue Bewusstheit für sich
selbst gefördert werden. So wird die Erfahrung von innerer
Kraft, Energie, Gelassenheit und dem eigenen So-Sein erleb-
bar. Gemeinsam werden wir Yogahaltungen aus allen Konzep-
ten der Wirbelsäule üben – mit Achtsamkeit und Bewusstheit
Hilfestellungen und Hilfsmittel im Üben einsetzen, dem Atem
in den Asanas bewusst begegnen, so dass die Lebenskraft
(prana) im Körper frei fließen kann. 25 LE

ZIELGRUPPE

Yoga-Lehrer/-in (auch in Ausbildung), fortgeschrittene Yoga-
Übende.

Seminar-Nr.	224125
Ort	Olsberg
Referentin	Monika Swoboda, Ulrike Grunert
Termin	Fr, 23.02. (9:30 Uhr) – So, 25.02.2024 (13:15 Uhr)

Donnerstag ab 18:00 Möglichkeit zum Warm Up

Gebühr	MG KV/YogaFV 349 €, NMG 429 €, reine Seminargebühr
--------	---



YOGASANA YOGASANA UND GESUNDHEIT

Im Rahmen unserer **neuen Weiterbildungsreihe** sind jährlich ein bis zwei Weiterbildungen mit ausgewählten Dozenten zu gesundheitlichen Schwerpunkten, die jeweils von der medizinischen Seite, der Yoga-Praxis sowie der Yoga-Philosophie beleuchtet werden, geplant. Angedacht sind Themen z. B. aus der Orthopädie, der inneren Medizin und der Psychosomatik.

WEITERBILDUNG

YOGASANA – MIT YOGASANA GESUND BLEIBEN UND GESUND WERDEN



Die heilende Wirkung der regenerativen Übungspraxis und des Pranayama

In einem theoretischen Teil schauen wir uns zum einen die allgemein heilende und prophylaktische Wirkung des regenerativen Übens und des Pranayama an; zum anderen betrachten wir im Überblick die spezifischeren Wirkungen auf verschiedene Organsysteme: das Herz- Kreislaufsystem, das Atmungssystem, das Verdauungssystem, das Nervensystem und das Immunsystem. Beispielhaft werden einige Krankheitsbilder angesprochen. Regeneratives Üben und Pranayama können in Zeiten der Rekonvaleszenz, hoher Stressbelastung und sowohl körperlicher als auch geistiger Erschöpfung ganz wesentlich zur Gesundung und Erholung beitragen. Darüber hinaus kann diese Art des Übens mit seiner ausgleichenden Wirkung auf Geist und Gefühle einen wesentlichen Faktor für die innere Balance darstellen. 30 LE.

INHALT:

- ▶ Aktivierung des parasympathischen Nervensystems = Entspannung
- ▶ Der achtsame Gebrauch von Yoga-Hilfsmitteln
- ▶ Zielsetzung und Gestaltung regenerativer Übungssequenzen
- ▶ Präzision in der körperlichen Ausrichtung (Asana) und in der Atmung (Pranayama)
- ▶ Präzision in der geistigen Ausrichtung (Pratyahara, Dharana, Dhyana)

ZIELGRUPPE

Diese Weiterbildung richtet sich an Yogasana- bzw. in der Tradition nach B.K.S. Iyengar Lehrende, sowie an langjährig Übende mit Grundkenntnissen in Anatomie und Physiologie.

Seminar-Nr.	224114
Ort	Bad Wörishofen
Referent	Volker Grimm
Termin	Do, 22.02. (15 Uhr) – So, 25.02.2024 (12:30 Uhr)
Gebühr	MG KV/YogaFV 399 €, NMG 499 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG

ASANA ADVANCED HIGHLIGHT IM FRÜHJAHR



Gib Deiner Praxis neue Impulse, Klarheit & Tiefe

In diesem Yogasana-Vertiefungsseminar lernst Du die Basishaltungen aus der Grundausbildung und dem Yoga-Kontinuum dahinge-

hend neu kennen, dass Du diese so ausführst und einsetzt, dass gewisse Aspekte der Haltungen betont werden, um diese in komplexeren Asanas anzuwenden. Die „Schlüsselaktionen“ der Basishaltungen nimmst Du mit in die fortgeschritteneren Asanas. Das Repertoire der Asanas aus der Grundausbildung und dem Kontinuum wird um ca. 20 Asanas und Pranayamas erweitert. Du lernst gesunde Übungswege mit sinnvollen Vorstufen und Variationen der neu hinzukommenden Asanas und Pranayamas kennen. Über den gezielten und differenzierten Hilfsmiteleinsatz bekommst Du neue Impulse für Deine Übungspraxis. 30 LE

INHALTE ASANAS:

Parvritta Ardha Chandrasana, Urdhva Prasarittha Eka Padaasana, Krounchasana, Akarna Dhanurasana, Bakasana, Dwi Pada Viparita Dandasana, Eka Pada Rajakapotasana, Sirsasana und Variationen, Niralamba Sarvangasana, u.a.

ZIELGRUPPE

Yogasana-Yogalehrer/innen und ambitioniert Übende, die mit der Unterrichtsmethode in der Iyengar-Tradition vertraut sind.

Seminar-Nr.	224115
Ort	Bad Wörishofen
Referenten	Kristina Weiss, Volker Grimm
Termin	Do, 14.03. (15 Uhr) – So, 17.03.2024 (12:30 Uhr)
Gebühr	MG KV/YogaFV 369 €, NMG 449 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG

SPIRIT OF YOGA

NEU

„Spirit“ einer Yogastunde

Es ist ein sehr spannender Prozess, schlüssige Yogasequenzen zu gestalten und Themen in den Unterricht so einzuweben, dass der Praxis eine intensive Kraft und Schönheit innewohnt. Darüber sensibilisieren wir für die tieferen Dimensionen des Yogas und schenken eine Erfahrung, die auch nach der Praxis auf der Matte im Alltäglichen noch spürbar bleibt. So kann also eine Yogasession sehr nachhaltig sein, weiterklingen und nachwirken. Betracht, praktiziert und nach-besprochen werden während des Seminars die Vielfalt an Möglichkeiten, in einer Yogastunde (Lebens)- Themen und Ansätze organisch zu platzieren und über sich ergänzende, stimmige Techniken wie Mudra, Mantra, Affirmationen, Texte, etc. zu vervollständigen. Interessant ist dabei, Sprache über Worte und Symbolik so anzuwenden, dass der eigene Zugang und die Sehnsucht zur Spiritualität lebendig werden. Über Sprache erreichen und verbinden wir uns. Unsere Sprache ist im Unterrichts-Geschehen ein wichtiger Ausdruck unserer Intention; dessen, was wir hineingeben wollen. Eine anwendbare Checkliste wird vorgestellt und an die Hand gegeben, welche beim Vorbereiten einer Sequenz über einige



Ankerpunkte einen roten Faden entstehen lässt. Dieser dehnt sich darüber dann bezogen auf das gewählte Thema konsequent fließend aus und bietet neben Anker und Struktur auch Fülle. 20 LE

ZIELGRUPPE

Yoga-Lehrer/-in

Seminar-Nr.	224126
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Frauke Schütte
Termin	Fr, 05.04.– So, 07.04.2024
Gebühr	MG KV/YogaFV 299 €, NMG 359 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG

YOGA KENNT KEINE DEMENZ®

Yoga und Demenz - geht das? „JA - und ob das geht!“

Davon ist unsere Dozentin, Nathalie Stenzel der festen Überzeugung. Studien haben ergeben, dass Yoga ein sehr guter Ansatz für die Prävention von Demenz ist aber auch eine Lebensverbesserung im Umgang mit dem Krankheitsbild darstellt. Yoga als personenzentrierte Übungseinheit bei Menschen mit Demenz baut nicht nur Stress ab, verringert den kognitiven Verfall und mindert die Erregbarkeit, sondern vermittelt auch die starke Botschaft von Mitgefühl und geschätztem Selbstwert. Das Übungsgeschehen aus dem Yoga ist speziell für Menschen mit Demenz konzipiert. Ausgangspunkte sind eine einfache Didaktik, die Möglichkeit von Nachahmung und klaren, sich wiederholenden Anweisungen. Ein weiteres relevantes Merkmal, ist die Flexibilität, den Bedürfnissen der Menschen mit Demenz mit unterschiedlichen Fähigkeiten gerecht werden zu können. 18 LE

INHALTE:

- ▶ Theoretische Einführung zu Yoga
- ▶ Gut zu wissen – der Prozess des Älterwerdens
- ▶ Würde und Scham
- ▶ Die Säulen von Yoga bei Menschen mit Demenz
- ▶ Yogaelemente zur Stärkung der Potentiale
- ▶ Die Urbewegung ‚Atem‘
- ▶ Entspannungsmöglichkeiten und Impulse
- ▶ Erfahrungswerte und Reflexion

Natalie Stenzel praktiziert seit 2002 und unterrichtet seit 2011 Yoga. Sie leitet Yogalehr-Fortbildungen für verschiedene Institute und private Ausbildungsschulen in deutschsprachigen Ländern. 2014 hat sie Yoga kennt keine Demenz® gegründet. Ihr Wissensdurst gilt der Erforschung von Demenzerkrankungen, Trauma, Fibromyalgie.

ZIELGRUPPE

Yoga-Lehrende, Yoga-Praktizierende, Pflegefachkräfte mit Yogaaufahrung, Physiotherapeut/en-innen mit Yogaaufahrung

Seminar-Nr.	224127
Ort	Bad Wörishofen
Termin	Sa, 13.04. (10 Uhr) – So, 14.04.2024 (17:15 Uhr)
Referentin	Natalie Stenzel
Gebühr	MG KV/YogaFV 299 €, NMG 349 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG

JAKI NETT – YOGA AUS ANATOMISCHER SICHT



Dieses Seminar wird sich besonders mit dem anatomischen Verständnis beschäftigen. Es ermöglicht sowohl den Yoga-Übenden wie den Yoga-Lehrenden den Körper und seine Bewegungsmöglichkeiten besser zu verstehen und zu erkennen. Insbesondere richten wir den Blick darauf, wie die Asana- und Pranayama-Praxis im Iyengar Yoga aufgebaut ist. Jaki Nett wird bei diesem Seminar ihren Schwerpunkt auf unterschiedliche Körperregionen richten. An jedem Tag wird ein bestimmtes Gebiet in der Theorie genau betrachtet und in der Praxis unmittelbar erlebbar gemacht. Jaki Nett ist Senior Teacher im Iyengar®-Yoga-System und sehr erfahren im Umgang mit Schülern. Sie ist Ausbilderin der amerikanischen Iyengar®-Yoga-Vereinigung. Jaki Nett arbeitet sehr gründlich mit jedem Teilnehmer und geht auf die Bedürfnisse jedes Einzelnen ein. Persönliche Fragen zur Übungs-Praxis können in ihren Seminaren besprochen werden. 30 LE

ZIELGRUPPE

Das Seminar richtet sich besonders an Lehrende, Lehrerinnen in der Ausbildung und an alle Übenden, die ein fundiertes Verständnis von den Bewegungsabläufen in ihrem Körper erlangen wollen.

Seminar-Nr.	224137
Ort	Bad Wörishofen
Referentinnen	Jaki Nett, Susanne Hertling-Ritter (Übersetzerin)
Termin	Sa, 20.04. (15 Uhr) – Mi, 24.04.2024 (12 Uhr)
Gebühr	MG KV/YogaFV 399 €, NMG 499 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG

MEDITATION & PRANAYAMA

Im Hatha-Yoga sind Atemübungen (Prā āyāma) das bevorzugte Mittel, um den Geist zu beruhigen und den Einstieg in die Meditation zu erleichtern. So heißt es bereits in der Hatha-Pradipika: „Ist der Atem unruhig, sind es auch die Gedanken. Wird der Atem ruhig, werden auch die Gedanken ruhig.“. 16 LE

INHALTE

- ▶ Meditation
- ▶ Grundlagen der Meditation im Yoga & Buddhismus
- ▶ Achtsamkeitsmeditation
- ▶ Die meditativen „Vertiefungen“ (dhyānas, jhanas)
- ▶ Klang und Stille (Nāda)
- ▶ Prānāyāma, Atem-Gewahrsein und Atem-Lenkung
- ▶ Nādisodhana (Anuloma-viloma), Bhrāmarī, Ujjāyī,
- ▶ Kriyā, Bandha und Mudra
- ▶ Āsana, Körperübungen: statisch und dynamisch (Flows), Tiefenentspannung
- ▶ Theorie
- ▶ Grundstrukturen von Meditation im Yoga & Buddhismus
- ▶ Grundkonzepte zu „Prana“ und der „feinstofflichen Biologie“
- ▶ Wirkungen und mögliche Gefahren, Unterrichtsgestaltung
- ▶ individuelle Praxis, Erfahrungsaustausch



VORAUSSETZUNGEN

Selbstständige Asana-Praxis

Die Fähigkeit, mind. 20 Minuten ruhig und aufrecht sitzen zu können (Kissen, Bänkchen, Stuhl)

Stabile körperliche und geistige Gesundheit

ZIELGRUPPE

Yoga-Lehrende (auch in Ausbildung)

Seminar-Nr.	224119
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Erika Erber
Termin	Sa, 04.05. (10 Uhr) – So, 05.05.2024 (16 Uhr)
Gebühr	MG KV/YogaFV 249 €, NMG 299 €, reine Seminargebühr



WEITERQUALIFIZIERUNG DETOX YOGA®

Wer entgiften will, kommt an Bewegung nicht vorbei!

NEU

Ein „reiner“ Körper hat viele Vorteile: Mehr Energie, ein gestärktes Immunsystem, ein besseres Hautbild, ein funktionierendes Verdauungssystem, u.v.m. Wir leben in einer Zeit, in der es wichtiger,

denn je ist sich mit dem Thema Entgiftung auseinanderzusetzen. Detox Yoga ist daher die perfekte Ergänzung, wenn du deinen Körper und deinen Geist ganzheitlich entgiften möchtest. Die Körperhaltungen, die du in dieser Ausbildung lernst, sind so ausgewählt, dass sie die Durchblutung der Organe und den Lymphfluss anregen, die Entgiftung in Gang setzen und deinen Stoffwechsel aktivieren. Im Wesentlichen wird die Entgiftungswirkung im Indigenen Heilyoga, über die korrekte Atmung, verschiedene Drehhaltungen und Übungen, die die Verdauung anregen, gesteuert. So wird u.a. der Abtransport der Toxine und Schlacken durch unser Detox Yoga Programm beschleunigt. Die Übungen sind einfach durchzuführen und bringen bei regelmäßiger Anwendung den Stoffwechsel, sowie reinigende Prozesse für Körper, Geist und Seele in Gang. 24 LE

INHALTE:

- ▶ Hintergrundwissen Entgiftung / Körpersystem, Aufgaben der Organe
- ▶ verschiedene Reinigungstechniken aus dem Indigenen Heilyoga (Theorie und Praxis)
- ▶ Wichtigkeit des Atmens (verschied. Atemübungen)
- ▶ Entgiftungsfördernde Körperhaltungen & Übungssequenzen (Verdauungssystem, Lymphsystem, Durchblutung, Stoffwechsel)
- ▶ Meditation & Entspannung
- ▶ Meridianübungen
- ▶ gesunde Ernährung – Tipps & Hinweis
- ▶ Transfer in den Alltag



YOGA
Tage

Save the date!

Haus Ebersberg-
Bad Zwesten
01. – 03. November 2024
www.yogafachverband.de



**ABSCHLUSS:**

Zertifikat „Fortbildung Detox-Yoga“

Seminar-Nr.	224122
Ort	Bad Wörishofen
Leitung	Christian de May
Termin	Fr, 24.05. (9 Uhr) – So, 26.05.2024 (14:30 Uhr)
Gebühr	MG KV/YogaFV 449 €, NMG 549 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG**ASANA KONKRET**

„Viparita Shtiti – Umkehrhaltungen – Die Welt steht Kopf“



Salamba Sirsasana und Salamba Sarvangasana werden in der Hatha-Yoga-Pradipika als „Vater und Mutter“ bezeichnet. BKS Iyengar betont, dass wir unsere geistige und körperliche Gesundheit erhalten können, wenn wir die Umkehrhaltungen regelmäßig üben. Damit die aufrichtende, regenerierende und beruhigende Wirkung auf all unsere Körpersysteme erfahrbar wird, bedarf es detaillierter Vorbereitung zur Stärkung des gesamten Körpers. Gezielter Hilfsmiteinsatz und das Erlernen von Kopf- und Schulterstand-Variationen stehen ebenfalls im Vordergrund der geplanten Übungssequenzen. Traditionell wird in diesem Workshop auch das Üben der 32 Asanas im Detail und im Fluss angeleitet und dabei gleichzeitig unterstützt durch entsprechende Demonstration und Präsentation. Das Sitzen in der Stille bringt den Geist in einen Zustand wacher Ruhe und Klarheit. 20 LE

ZIELGRUPPE

Yogasana-Yoga-Lehrer/-in SKA®

HINWEIS

Im Rahmen des Seminars besteht für Teilnehmer/-innen, die alle Pflichtmodule des Yoga-Kontinuums besucht haben, die Möglichkeit, die Abschlussprüfung abzulegen. Die Prüfung erfolgt am Vormittag des ersten Unterrichtstages. Bitte weisen Sie bei Seminaranmeldung auf Ihren Prüfungswunsch hin.

Seminar-Nr.	224116
Ort	Bad Wörishofen
Referentinnen	Karin Zugck, Barbara Weiss
Termin	Fr, 07.06. (15 Uhr) – So, 09.06.2024 (12:30 Uhr)
Gebühr	MG KV/YogaFV 299 €, NMG 359 € 159 € Prüfungsgebühr Yoga-Kontinuum reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG**WORKSHOP ASANA-INTENSIV**

Mit Yoga die richtige Balance (wieder-)finden



Eine achtsame und ausgewogene Yogapraxis bildet die Grundlage für körperliche und emotionale Stabilität. Sie kann in herausfordernden Lebenssituationen eine wertvolle Unterstützung sein. Wir werden uns mit unterschiedlichen Aspekten der Balance beschäftigen mit dem Ziel eine harmonische Mitte in uns zu finden. So bewegen wir uns stets zwischen innerer und äußerer Haltung, zwischen Ein- und Ausatmen, zwischen linker und rechter Kör-

perseite, zwischen oben und unten. Um das Üben immer weiter auszubalancieren, finden wir uns in einem Asana ein (posing), um anschließend die Ausrichtung stetig zu verfeinern und zu erneuern (reposing). Wir arbeiten mit gegensätzlichen Übungsprinzipien wie Aktivität und Passivität, Stabilität und Beweglichkeit, Zentrierung (Involution) und Ausdehnung (Evolution), Grenzen akzeptieren und erweitern. Eine solch abgestimmte Praxis vollendet sich in der Ruhe des Geistes. Traditionell werden die 39 Asanas der Grundausbildung im Detail und im Fluss geübt, um Konzentration und Ausdauer zu schulen. 20 LE

ZIELGRUPPE

Yoga-Lehrer/-in (auch in Ausbildung)

Seminar-Nr.	224117
Ort	Bad Wörishofen
Referentinnen	Barbara Weiss, Karin Zugck
Termin	Fr, 19.07. (15 Uhr) – So, 21.07.2024 (12:30 Uhr)
Gebühr	MG KV/YogaFV 329 €, NMG 399 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG**ASANA KONKRET UND ANATOMIE**

Über die Wirkung der Asanas auf die Organsysteme



Diese Weiterbildung eignet sich für Übende, die konkreter und tiefer in die Yoga-Praxis eintauchen möchten. Die anspruchsvollen Asana-Sequenzen und die dazu notwendige Konzentration ermöglichen eine Intensität, die in der eigenen Praxis oft nicht erreicht werden kann. Das Erlernen der Yoga-Haltungen soll zu einer Vertiefung der Körperwahrnehmung beitragen. Vorrangig werden die 32 Asanas des Yoga-Kontinuums geübt. Im Theorie teil dieser Weiterbildung geht es um die angewandte Anatomie der inneren Organsysteme. Aufbauend auf den Kenntnissen aus der Grundausbildung werden wir die Geometrie der Asanas im Hinblick auf die korrekte Ausrichtung analysieren und muskuläre Funktionszusammenhänge erarbeiten. 30 LE

ZIELGRUPPE

Yogasana-Yoga-Lehrer/-in SKA®

Seminar-Nr.	224118
Ort	Bad Wörishofen
Referenten	Dr. Linnéa Roth, Volker Grimm
Termin	Fr, 30.08. (15 Uhr) – Mo, 02.09.2024 (12:30 Uhr)
Gebühr	MG KV/YogaFV 399 €, NMG 499 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG**ACHTSAMKEITSEMINAR
AUF DER GRUNDLAGE VON HATHA
YOGA UND YOGA NIDRA**

Ein intensiver Alltag geht auch an Yogalehrenden und Yogaübenden nicht spurlos vorüber. Wird der tägliche Anspruch hinsichtlich ständiger Erreichbarkeit zu viel, geht das Geerdet-Sein mit der Zeit verloren. Mit einer Auszeit auf der Yogamatte kann den Reizüberflutungen des Alltags etwas entgegengesetzt werden. Es ist sinn-



voll, mit etwas mehr Distanz vom Alltag wahrzunehmen, wer oder was ein Zuviel in unserem Lebensalltag darstellt. Die Tradition des Hatha Yoga hält Möglichkeiten bereit, sich der eigenen Natur und den bisher gemachten Erfahrungen mit ihr zu nähern. Jede und jeder von uns trägt ein bestimmtes Bild vom eigenen Körper als eine Art Grundausstattung von Anbeginn des Lebens in sich. Durch Ereignisse wie Verletzungen oder Schmerzen und der daraus resultierenden Haltung verändert sich dieses Bild. Die im Hatha Yoga geübten Asanas regen an, sich mit der Wahrnehmung des eigenen Körpers zu beschäftigen. Ein verfeinertes und vertieftes Körperbild wirkt sich auf den ganzen Menschen aus, auf seine Persönlichkeit sowie auf die Art, das Leben zu gestalten. Unser gemeinsames Anliegen wird sein, das individuelle Maß an Spannung während der Yogapraxis zu finden und die Spannungsbögen des Leibes aktiv einzusetzen. Yoga Nidra Einheiten zeigen uns einen Weg, Körper, Atem und Geist durch Achtsamkeit in Einklang zu bringen. 25 LE

ZIELGRUPPE

Yoga-Lehrer/-in (auch in Ausbildung)

Seminar-Nr.	224128
Ort	Olsberg
Referenten	Monika Swoboda
Termin	Fr, 06.09. (18 Uhr) – So, 08.09.2024 (12:30 Uhr)
Donnerstag ab 18:00 Möglichkeit zum Warm Up	
Gebühr	MG KV/YogaFV 349 €, NMG 429 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG STÜTZ- UND UMKEHRHALTUNGEN

„Die Welt mal auf den Kopf stellen“



Eine Herausforderung und Erfahrung, die sich ganz bestimmt lohnt. Besonders in Umkehr- und Stützhaltungen können wir das Bewusstsein von Sthira- Sukham asanam erleben und erfahren. Denn ohne die richtige Balance von Stabilität und Leichtigkeit werden wir diese Haltungen nicht meistern. Doch haben wir sie dann gemeistert, erlebt und gefühlt, stellt sich besonders in diesen Haltungen ein Gefühl von Glück und Freude ein. Wichtig um diese Haltungen zu erlernen sind Geduld, Übung und spielerisches Herangehen. Haltungen, wie Shirshasana, Pincha Mayurasana, Bakasana und Eka Pada Koundinyasana lernen uns das Gleichgewicht zu finden und auf unsere inneren Sinne zu vertrauen. In diesem Seminar lernen wir Schritt für Schritt auf dem Kopf und auf den Unterarmen zu stehen, so wie die verschiedensten armgestützten Haltungen aus dem Yoga. Vorbereitende Haltungen, eine sinnvolle und gesunde Herangehensweise und Ausführung, sowie individuelle Alternativen und Hilfestellungen sind genauso Inhalt dieses Seminars, wie auch das Lernen, einmal über sich selbst zu lachen. 30 LE

ZIELGRUPPE

Yoga-Lehrer/-in (auch in Ausbildung)

Seminar-Nr.	224129
Ort	Bad Wörishofen
Referenten	Karolin Baller
Termin	Do, 26.09. (15 Uhr) – So, 29.09.2024 (12:30 Uhr)
Gebühr	MG KV/YogaFV 399 €, NMG 499 €, reine Seminargebühr

EINWEISUNG FÜR DEN KURS „DURCH HATHA-YOGA (YOGASANA) STRESSFREI UND ENTSPANNT DEM ALLTAG BEGEGNEN“

§20



In einer Welt, in der ca. 60 % der deutschen Bevölkerung angibt, unter Stress zu leiden, ist der Bedarf an Stressbewältigung und Entspannung durch primäre Prävention offensichtlich. Ein Hatha-Yoga-Kurs kann dazu beitragen, stressbedingte Gesundheitsprobleme zu bewältigen. Um Yogalehrern den Zertifizierungsweg zu erleichtern und ihnen ein qualitativ hochwertiges Kurskonzept zur Verfügung zu stellen, wurde dieses Einweisungsprogramm konzipiert: „Durch Hatha-Yoga (Yogasana) stressfrei und entspannt dem Alltag begegnen“ an. Dieses Programm besteht aus 12 Einheiten à 90 Minuten und erfüllt die Anforderungen des aktuellen Leitfadens Prävention „Handlungsfelder und Kriterien des GKV-Spitzenverbandes zur Umsetzung von §§ 20, 20 a und 20 b SGB V“. Es wurde von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen durch die Zentrale Prüfstelle Prävention für das Präventionsprinzip „Förderung von Entspannung (palliativregeneratives Stressmanagement)“ zertifiziert (Konzept-ID: KOST-XXM2B2) und hat das Qualitätssiegel des Deutschen Sportbundes (Sport Pro Gesundheit). Teilnehmer unseres Kurses erhalten alle erforderlichen Stundenbilder, um sich so problemlos bei der Zentralen Prüfstelle für Prävention anmelden zu können. Dies spart ihnen Zeit und Ressourcen, da sie eine einfach zu befolgende Anleitung und ein fertiges Curriculum erhalten. Dadurch haben sie die Gewissheit, dass ihr Kurs den gesetzlichen Anforderungen entspricht und sie eine Erstattung durch die Krankenkassen erhalten können. 8 LE

HINWEIS

Um das Programm zertifiziert durchzuführen, müssen Yoga-Lehrer nicht nur die Einweisung in das Kurskonzept absolvieren, sondern auch die erforderlichen Qualifikationen als Yoga-Kursleiter erfüllen (siehe Leitfaden Prävention) bzw. hierfür einen Bestandschutz haben.

Seminar-Nr.	224120
Ort	Zoom
Referentin	Kristina Weiss
Termin	So, 16.10.2024
Gebühr	MG KV/YogaFV 159 €, NMG 199 €, reine Seminargebühr, enthält Kursmanual

WEITERBILDUNG YOGA BEI FIBROMYALGIE

NEU

An den Tagen, an denen Fibromyalgie aufflackert, ist das Letzte, was ein betroffener Mensch tun möchte, sich auf den Weg zu machen. Obwohl regelmäßige Bewegung eine gute Möglichkeit ist, um Schmerzen zu bewältigen, kann selbst ein Spaziergang schwierig sein. Das Fibromyalgie-Syndrom verursacht Schmerzen in unterschiedlichen Körperregionen, meist in der Nähe von Muskeln und Gelenken. Die Ursachen des Fibromyalgiesyndrom sind bis heute noch ungeklärt. Sicher ist: In der Behandlung haben sich angepasstes Ausdauertraining, Krafttraining in Maßen, Funktionstraining, Entspannungsverfahren- und Yoga als wirksam erwiesen. Dieser



Kurs bietet eine Perspektive die inneren Kraftquellen zu erspüren und die Fähigkeit für die augenblickliche Präsenz, eine gesunde Wahrnehmung zu den körperlichen Bewegungen und eine emotionale Klarheit zu erarbeiten. Wir praktizieren ein bewusst behutsames Yoga, ohne die Perfektion in den geistigen und körperlichen Übungen anzustreben. Es ist die Herausforderung zu lernen, sich nicht dem lebeenseinschränkendem Schmerzfokus hinzugeben. Wir erlernen sanfte Körperdehnübungen, kreative Anpassung der Asanas an die individuellen Gegebenheiten, verschiedene Atemtechniken, Entspannungseinheiten und eine Einführung in die Meditation. Die wichtigen Elemente der Weisheit aus der Yogatherapie und aktueller Forschung sind Grundlage dieses Kurses. 16 LE

INHALTE:

- ▶ Wissenschaftliches zum Fibromyalgie-Syndrom
- ▶ Die ‚Brücke‘ Schmerz
- ▶ Theoretische Einführung in das Yoga
- ▶ Die Urbewegung ‚Atem‘
- ▶ ‚Finding my Edge‘
- ▶ Das Praktizieren erleben, wahrnehmen und reflektieren

Natalie Stenzel praktiziert seit 2002 und unterrichtet seit 2011 Yoga. 2012 ist bei ihr Fibromyalgie diagnostiziert worden und es ist ihr persönliches Anliegen, FSM in den Blickpunkt zu stellen.

ZIELGRUPPE

Yogalehrende, Yogapraktizierende, Physiotherapeuten, medizinische Mitarbeiter: innen, Betroffene

Seminar-Nr.	224130
Ort	Bad Wörishofen
Termin	Fr, 18.10. – Sa, 19.10.2024
Referentin	Natalie Stenzel
Gebühr	MG KV/YogaFV 299 €, NMG 359 €, reine Seminargebühr

**WEITERBILDUNG
YOGABEGLEITUNG AUF DEM
LETZTEN WEG**



Wenn es um Yoga im Hospiz geht, ist oft die erste Antwort: »Ich kann keine solche Verrenkungen. Das ist nichts für mich«. Und genau dieses Missverständnis, dass es beim Yoga nur um körperliche Haltungen geht, mag dafür verantwortlich sein, dass viele Menschen die Vielfältigkeit in dieser Schatztruhe verpassen. Yoga verbindet mit allen Sinnen und die Schönheit der Praxis ist stets eingeschlossen –für jeden Menschen! Obwohl. Immer mehr Forschungsergebnisse über Yoga in der Palliativmedizin zeigen Verbesserungen bei der Schlafqualität, der Stimmung, im Umgang mit körperlichen Symptomen und der allgemeinen Befindlichkeit. Entspannende Yoga- und Atemübungen können helfen, die emotionalen Facetten von Ängsten und Unruhewirksam zu reduzieren. Die Studien haben zudem gezeigt, dass Achtsamkeit Schmerzen lindert. Dies bedeutet im Bewusstsein des gegenwärtigen Momentes zu verweilen, das Akzeptieren hat das Potenzial, die Daseinsqualität zu mildern und die Angst vor dem Tod zu überwinden. Die Yogapraxis von Natalie Stenzel basiert auf Sanftheit und Mitgefühl – für Menschen auf dem letzten Weg, ihren Angehörigen sowie für Mitarbeiter: innen im Hospiz. Sie nährt ihren Wissensdurst durch Weiterbildungen vorzugsweise beim MJHS, St Clare Hospice UK,

Macmillan Cancer Support und Institute of Aging. Sie ist aktiv als ehrenamtliche Hospizbegleiterin tätig. 8 LE

INHALTE:

- ▶ Theoretische Einführung in das Yoga
- ▶ Anschauliche Vorführungen von sanften und machbaren Yogaposen
- ▶ Die Urbewegung ‚Atem‘
- ▶ Das heilsame Tönen
- ▶ Ausgleichende und beruhigende Handhaltungen (Mudras)
- ▶ Stille aushalten und kultivieren
- ▶ Das Praktizieren erleben, wahrnehmen und reflektieren

ZIELGRUPPE

Ehrenamtlich Hospizbegleiter: innen, Angehörige, Menschen in der medizinischen Versorgung

Seminar-Nr.	224131
Ort	Bad Wörishofen
Termin	So, 20.10.2024
Referentin	Natalie Stenzel
Gebühr	MG KV/YogaFV 169 €, NMG 199 €, reine Seminargebühr

**WEITERBILDUNG
MYSTICAL MANTRA YOGA**



Bei dem Format „Mystical-Mantra-Yoga“ stellen sich uns Mantren verbindend zur VERFÜGUNG: zum Mitsingen, auf sich wirken lassen und die Yogapraxis begleitend und verstärkend. Wir erreichen das auch durch thematisches Einbeziehen der indischen Mythologie oder der Kräfte und Aspekte der indischen Götter. Es offenbart sich uns eine vielfältige Welt, wie Mantra in der Hatha-Yogapraxis einen bereichernden Platz findet und sich über Schwingung, Berührbarkeit im Herzen, Freude, Energie & Stille auszudrücken vermag. So entsteht eine subtile Verbindung mit der schwingenden Kraft und der Welt. 16 LE

INHALTE:

- ▶ Kirtan – gemeinsames Chanten: Durch die einfachen Melodien und Text- Wiederholungen entsteht eine Verbindung mit der schwingenden Kraft der Musik und der Welt. Dabei teilt Frauke ihre Liebe für das Singen in Gemeinschaft mit ansteckender Leichtigkeit.
- ▶ KLANG-BAD-MASSAGE: Wir tauchen über ein Einstimmungs-Ritual ein zu einem Ort der Tiefe und Schönheit. Versüßt wird die Sessions des Seins nuanciert und wohl dosiert durch live-Chants (mit und ohne Harmonium) & Klangbädern mit z.B. Klangschalen, Koshi, Regenmacher & Ocean-Drum
- ▶ Mantra –Meditation, Spirit of „Om“: die Annäherung an das, was jenseits aller Form ist
- ▶ Mantra-Philosophie
- ▶ DIE IKONOGRAFISCHE BEDEUTUNG am Beispiel einer indischen Gottheit,
- ▶ Deutungen/ Attribute & Gesten
- ▶ Bhakti Yoga, Entwicklung des Gefühls der Freundschaft für das Göttliche
- ▶ Die Kraft des Wortes

ZIELGRUPPE

Yoga-Lehrer/-in



Seminar-Nr.	224132
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Frauke Schütte
Termin	Sa, 26.10. – So, 27.10.2024
Gebühr	MG KV/YogaFV 249 €, NMG 299 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG YOGA FÜR KINDER

In dieser Weiterbildung liegt der Schwerpunkt auf der Praxis. Zum einen werden verschiedene Stundenbilder für Kinder und Jugendliche angeboten, kombiniert mit kreativen Ideen, Symbolen und thematischen Reihen. Auf Wunsch gibt es auch Beispiele speziell für Jungen und speziell für Mädchen. In die praktische Anwendung fließen theoretische Aspekte sowie philosophische Hintergründe mit ein. Zum anderen sollen eigene Stundenbilder in Kleingruppen erarbeitet und durchgeführt werden. 30 LE

INHALTE

- ▶ Stundenbilder für Yoga in Kindergarten und Grundschule:
- ▶ Spiele
- ▶ Phantasiegeschichten mit Asanas
- ▶ kreativer Materialeinsatz
- ▶ kurze Entspannungsphasen
- ▶ Stundenbilder für Yoga mit Jugendlichen:
- ▶ Asanas mit Symbolen und Leitmotiven
- ▶ geführte Meditationen
- ▶ Geschlechtsspezifische Herangehensweise
- ▶ Erarbeiten und Durchführen von eigenen Stundenbildern in Kleingruppen

ZIELGRUPPE

Yogalehrer/-innen, die schon Erfahrungen mit Kinderyoga haben und solche, die dies gerne unterrichten möchten, Erzieher/-innen mit Yoga-Erfahrung

Seminar-Nr.	224121
Ort	Bad Wörishofen
Referentinnen	Carola Spiegel
Termin	Mo, 27.10. (10 Uhr) – Mi, 29.10.2024 (18 Uhr)
Gebühr	MG KV/YogaFV 299 €, NMG 349 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG PRANAYAMA UND PRATYAHARA „Über die Arbeit mit dem Atem zum Rückzug der nach außen gerichteten Sinne“

Yoga ist das „Zur-Ruhe-kommen-der-Gedankenwellen“, wie es Patanjali beschreibt. Über unsere Sinne werden wir ununterbrochen mit vielen Reizen stimuliert. Unser Geist ist unruhig und kann oft nicht klar erkennen, was wirklich wesentlich für uns ist. Unser Atem spiegelt sehr genau unsere geistige und emotionale Verfassung wider: Wenn wir uns erschrecken, „bleibt uns die Luft weg“ oder „stockt uns der Atem“ – bei Anspannung heißt es „Atme erst

einmal tief durch“ oder wenn wir ausdauernd sind, haben wir „einen langen Atem“! Ein vollständiger, ruhiger, langer, entspannter Atem bringt mit dem Sauerstoff auch Lebensenergie („prana“ im Yoga genannt) in jede Zelle unseres Körpers. Yoga hat diese Zusammenhänge schon vor langer Zeit erkannt und es entstanden zu den Körperübungen (asanas) Atemtechniken, um den Atem zu verlängern, auszudehnen und zu lenken (pranayama) – und so den Menschen optimal mit Lebenskraft zu versorgen und den Geist zu beruhigen. Mit Hilfe von Asana-Praxis, Karanas im Fluss mit dem Atem, verschiedenen Pranayama Übungen und Achtsamkeitsmeditation lenken wir die Sinne von außen nach innen. Dieses hilft, den Geist zu beruhigen und konzentrieren. So nehmen wir die Dinge klarer wahr und lernen uns selbst besser zu verstehen. 20 LE

ZIELGRUPPE

Yoga-Lehrer/-in (auch in Ausbildung), fortgeschrittene Yoga-Übende

Seminar-Nr.	224133
Ort	Olsberg
Referentin	Ulrike Grunert
Termin	Fr, 06.12. (12 Uhr) – So, 08.12.2024 (15 Uhr)
Gebühr	MG KV/YogaFV 349 €, NMG 429 €, reine Seminargebühr

INTENSIV-YOGA-TAGE IM SCHWARZWALD: „DIE HÜFTE, DAS BECKEN UND DER UNTERE RÜCKEN“

Laut Yoga ist das Becken die Wurzel und Fundament des physiologischen sowie energetischen Körpers. Heutzutage sind Schmerzen, Verspannungen und Fehlhaltungen im unteren Rücken, Becken und der Hüfte weit verbreitet und wirken sich demzufolge auf alle anderen Bereiche des Körpers aus. Hier kann mithilfe des Yoga ausgleichend und stärkend entgegengewirkt werden. Auch für die eigene Yoga Praxis ist ein tiefes Verständnis von diesem Bereich unerlässlich und führt dazu, dass die gesamte Praxis erheblich verbessert und effektiver wird. Bei diesem Seminar liegt der Fokus der Übungen auf dem Arbeiten mit Hilfsmitteln, wie den Wandseilen. 20 LE

INHALTE

- ▶ die anatomische Hintergründe des Unterkörpers sowie wichtige Übungs- und Korrekturmöglichkeiten
- ▶ wie Sie mit üblichen Problemen dieses Bereiches, denen man z.B. als Lehrer/in begegnet, umgehen können.
- ▶ diese Kenntnisse in die eigene Praxis zu integrieren

ZIELGRUPPE

Yogasana-Yogalehrer/-innen und ambitioniert Übende, die mit der Unterrichtsmethode in der Iyengar-Tradition vertraut sind.

Seminar-Nr.	224135
Ort	Waldkirch
Referentin	Alex Fraim
Termin	Fr, 22.11. (16 Uhr) – So, 24.11.2024 (15 Uhr)
Gebühr	MG KV/YogaFV 299 €, NMG 359 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG

METTA MEDITATION – EINFÜHRUNG IN DIE PRAXIS DER LIEBENDEN GÜTE



Therese Heinisch führt dich ein in die Meditationspraxis der liebenden Güte, deren historischen Hintergrund sowie die zugrundeliegende Philosophie. Ziel des Seminars ist es, mit den Teilnehmenden im Theorie-Teil ein tieferes Verständnis der Philosophie zu erarbeiten. Im Praxisteil taucht Therese Heinisch in die Tiefe der Praxis ein und bietet die Möglichkeit zur Reflexion der intensiven Erfahrung von Metta Meditation. Der theoretische Teil des Seminars startet mit der Einordnung und Rolle von Metta in die buddhistische Lehre. Das Metta Sutta, der Text, auf dem die buddhistische Praxis basiert, wird in Gruppenarbeiten mit den Teilnehmenden ausführlich bearbeitet. Wir ordnen Metta in den Yogakontext ein und beleuchten Metta aus der Sichtweise der Yogaphilosophie auf Basis des Yogasutra und eines Textes zu Maitri (aus dem Sanskrit übersetzt als liebende Güte). Wir besprechen die Unterschiede, Abwandlungen sowie Ähnlichkeiten der philosophischen Interpretation. Abschließend bekommen Teilnehmende eine Einführung in das Unterrichten von Metta Meditation. Der praktische Teil des Seminars schließt sanfte Asana-Praxis zur Vorbereitung der Meditation ein. Im Fokus steht die Vermittlung von verschiedenen Versionen der Metta Meditation. Die Teilnehmenden werden Metta in einer stillen Haltung praktizieren. Die Gehmeditation wird als Variante zur eigenen Praxis mit auf den Weg gegeben. Ein wichtiger Bestandteil ist die Reflexionsübung, die dazu anregt, Ihre Erfahrungen in der Meditation zu verarbeiten. Im Anschluss bietet Frau Heinisch die Möglichkeit, auf Wunsch als Gruppe die persönliche Erfahrung zu reflektieren. 18 LE

INHALT

- ▶ Metta in Theorie und Praxis
- ▶ Philosophischer und historischer Hintergrund
- ▶ Einordnung in die Yogaphilosophie
- ▶ Praktische Einweisung, Übung und Reflexion

HINWEIS

Das Seminar basiert auf den im Rahmen der geänderten Richtlinien erweiterten Inhalten der Ausbildung zur/m Hatha-Yoga-Lehrer/-in SKA. In ähnlicher Form wird dieses Seminar ein Teil der neuen Ausbildung sein.

ZIELGRUPPE

Yogalehrende, Yogapraktizierende sowie Praktizierende anderer Meditationspraktiken. Vorerfahrung in der Meditation ist von Vorteil, aber nicht vorausgesetzt.

Seminar-Nr.	224134
Ort	Zoom
Referentin	Therese Heinisch
Termin	Fr, 08.11. (16 Uhr) – So, 10.11.2024 (15 Uhr)
Gebühr	MG KV/YogaFV 239 €, NMG 289 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG

INTENSIV-WORKSHOP „(ENT-)SPANNUNGSFELD OBERER RÜCKEN“



Fehlhaltungen, Verspannungen und Schmerzen sind im Schulter-, Nacken- und Rückenbereich weit verbreitet und wirken sich auch auf andere Bereiche des Körpers aus. Hier kann mithilfe des Yoga ausgleichend und stärkend entgegengewirkt werden. Auch für die eigene Yogapraxis ist die Beweglichkeit und Kraft in diesem Bereich unerlässlich. 4 LE

INHALTE

- ▶ die anatomische Hintergründe des Oberkörpers sowie wichtige Übungs- und Korrekturmöglichkeiten
- ▶ wie Sie mit üblichen Problemen dieses Bereiches, denen man z.B. als Lehrer/in begegnet, umgehen können
- ▶ diese Kenntnisse in die eigene Praxis zu integrieren

Seminar-Nr.	224138
Ort	Zoom
Referentin	Alex Fraim
Termin	Do, 18.07.2024 18 – 21 Uhr
Gebühr	MG KV/YogaFV 49 €, NMG 59 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG

INTENSIV-WORKSHOP „DAS KNIE IM FOKUS“



Das Knie ist ein komplexes und hochempfindliches Gelenk, das oft von Überlastung, Verletzung oder Verschleiß betroffen ist. Sie wollen dieses Gelenk gezielt stärken, schützen und regenerieren? Sie möchten mehr über die anatomischen Zusammenhänge und die energetischen Wirkungen erfahren? Dann sind Sie hier richtig. 4 LE

INHALTE

- ▶ Wie Sie das Knie in verschiedenen Asanas (Yogahaltungen) richtig ausrichten und stabilisieren, vor allem in stehenden und sitzenden Positionen
- ▶ wie Sie mit Verletzungen und Problemen des Knies arbeiten können
- ▶ wie Sie die Muskeln, Sehnen und Bänder rund um das Knie kräftigen und dehnen, z.B. mit dynamischen oder statischen Übungen
- ▶ wie Sie das Knie vorbeugend pflegen und bei Beschwerden lindern
- ▶ wie Sie das Knie als Teil Ihres gesamten Körpersystems wahrnehmen und achtsam behandeln

Seminar-Nr.	224139
Ort	Zoom
Referentin	Alex Fraim
Termin	Do, 14.11.2024 18 – 21 Uhr
Gebühr	MG KV/YogaFV 49 €, NMG 59 €, reine Seminargebühr



WEITERBILDUNG INTENSIV-WORKSHOP „YOGA & AYURVEDA FÜR DAS IMMUNSYSTEM“



Das richtige Üben und das korrekte Sequenzieren der Yoga-Asanas und des Pranayama hat eine nachweislich stärkende Wirkung auf das Immunsystem und unterstützt die körpereigene Fähigkeit, sich gegen die negativen Einflüsse von Stress und Belastungen von außen zu wehren. 8 LE

INHALTE

- ▶ Wie Sie eine spezielle Yoga-Sequenz für das Immunsystem üben können, die Ihnen hilft, Ihre Abwehrkräfte und Ihre Gelassenheit zu steigern
- ▶ Wie Sie Pranayama (Atemtechniken) nutzen können, um Ihre Lungenkapazität und Ihre Vitalität zu verbessern
- ▶ Wie Sie das Immunsystem aus der Sicht des Ayurveda und der modernen Wissenschaft verstehen können
- ▶ Die Grundlagen der ayurvedischen Ernährung und Lebensweise in Ihre Yogapraxis integrieren

Seminar-Nr.	224140
Ort	Zoom
Referentin	Alex Fraim
Termin	Do, 18.01.2024 und Do, 25.01.2024 jeweils 18 – 21 Uhr
Gebühr	MG KV/YogaFV 98 €, NMG 118 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG INTENSIV-WORKSHOP „YOGA GEGEN STRESS, ANGST & DEPRESSIONEN“



In diesen besonderen Zeiten sind für viele von uns Stress, Angst, Depression und Co. herausfordernde Themen, die uns unserer körperlichen, emotionalen und geistigen Energie berauben und uns schnell aus dem Gleichgewicht bringen. 8 LE

INHALTE

- ▶ eine spezielle Sequenz, die dabei hilft, die Emotionen auszugleichen, psychischen Stress zu reduzieren und das Nervensystem zu stärken
- ▶ wie Sie mit Yoga Ihre innere Ruhe, Gelassenheit und Freude fördern können
- ▶ wie Sie mit Yoga Ihre Stressreaktionen reduzieren und Ihre Resilienz erhöhen können
- ▶ wie Sie mit Yoga Ihre Ängste überwinden und Ihr Selbstvertrauen stärken können
- ▶ wie Sie mit Yoga Ihre Depressionen lindern und Ihre Lebensfreude steigern können
- ▶ wie Sie mit Yoga Ihr Nervensystem, Ihre Hormone und Ihre Neurotransmitter positiv beeinflussen können
- ▶ hilfreiche und praktisch einsetzbare Tipps zum Thema aus dem Ayurveda sowie auch der heutigen Wissenschaft.

Seminar-Nr.	224141
Ort	Zoom
Referentin	Alex Fraim
Termin	Do, 05.12.2024 und Do, 12.12.2024 jeweils 18 – 21 Uhr
Gebühr	MG KV/YogaFV 98 €, NMG 118 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG INTENSIV-WORKSHOP „DIE RÜCKBEUGEN VERFEINERN“



Rückwärtsbeugen sind kraftvolle und belebende Yogahaltungen, die den gesamten Körper und Geist öffnen und vitalisieren. Sie möchten diese Haltungen gezielt verbessern und vertiefen sowie lernen, wie man Verletzungen vermeiden können? Sie wollen mehr über die anatomischen Zusammenhänge und die energetischen Wirkungen erfahren? Dann sind Sie hier richtig. 4 LE

INHALTE

- ▶ wie Sie die Rückwärtsbeugen in verschiedenen Schwierigkeitsgraden ausführen und variieren können
- ▶ wie Sie die Rückwärtsbeugen mit Hilfsmitteln wie Blöcken, Gurten oder Kissen unterstützen, um mit üblichen Problemen/Verletzungen zu arbeiten oder regenerativ zu arbeiten
- ▶ die anatomischen Zusammenhänge und Prinzipien d. Rückbeugen
- ▶ wie Sie die Rückwärtsbeugen in einer Yogastunde optimal eingeordnet werden (“Sequencing”)
- ▶ die tieferen energetischen und psychologischen Aspekte der Rückbeugen

Seminar-Nr.	224142
Ort	Zoom
Referentin	Alex Fraim
Termin	Do, 21.11.2024 18 – 21 Uhr
Gebühr	MG KV/YogaFV 49 €, NMG 59 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG INTENSIV-WORKSHOP „DIE VORWÄRTSBEUGEN VERFEINERN“



Vorwärtsbeugen haben eine starke organische und muskuläre Wirkung, die den gesamten Körper und Geist ausbalancieren und eine tief beruhigenden Effekt auf das Nervensystem haben. Sie wollen diese Haltungen gezielt optimieren und erweitern? Sie wollen mehr über die anatomischen Zusammenhänge und die energetischen Wirkungen erfahren? Dann sind Sie hier richtig. 4 LE

INHALTE

- ▶ wie Sie die Vorwärtsbeugen in verschiedenen Schwierigkeitsgraden ausführen und variieren können
- ▶ wie Sie die Vorwärtsbeugen mit Hilfsmitteln wie Blöcken, Gurten oder Kissen unterstützen, um Verletzungen zu vermeiden und mit üblichen Problemen zu arbeiten



- ▶ die anatomischen Zusammenhänge und Prinzipien der Vorwärtsbeugen
- ▶ wie Sie die Vorwärtsbeugen in einer Yogastunde optimal eingeordnet werden ("Sequencing")
- ▶ die tieferen energetischen und psychologischen Aspekte des Vorwärtsbeugen

Seminar-Nr. 224143
 Ort Zoom
 Referentin Alex Fraim
 Termin Do, 28.11.2024 18 – 21 Uhr
 Gebühr MG KV/YogaFV 49 €, NMG 59 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG INTENSIV-WORKSHOP „DIE BALANCEHALTUNG VERFEINERN“



Die Balance-Haltungen schärfen den Geist und u.a. bauen Kraft in den Armen und anderen Körperteilen auf. Doch vielen kommen die Haltungen dieser Asana-Gruppe auch als sehr einschüchternd und herausfordernd vor. Dafür gibt es keinen Grund. Hier bekommen Sie wichtige Unterstützung für den Lernprozess. 4 LE

INHALTE

- ▶ wie sie sich auf die Balance-Haltungen optimal vorbereiten können, z.B. durch Haltungen, die die Hüften öffnen
- ▶ wie Sie die Balance-Haltungen in verschiedenen Schwierigkeitsgraden ausführen und variieren können
- ▶ wie Sie die Balance-Haltungen mit Hilfsmitteln wie Blöcken, Gurten oder Kissen unterstützen, um Verletzungen zu vermeiden und mit üblichen Problemen zu arbeiten
- ▶ die anatomischen Zusammenhänge und Prinzipien der Balance-Haltungen
- ▶ wie Sie die Balance-Haltungen in einer Yogastunde optimal eingeordnet werden ("Sequencing")
- ▶ die tieferen energetischen und psychologischen Aspekte der Balance-Haltungen

Seminar-Nr. 224144
 Ort Zoom
 Referentin Alex Fraim
 Termin Do, 11.04.2024 18 – 21 Uhr
 Gebühr MG KV/YogaFV 49 €, NMG 59 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG INTENSIV-WORKSHOP „DIE DREHHALTUNG VERFEINERN“



Die Drehhaltungen wirken stark auf verschiedene Ebenen des Menschen: skeletal, muskulär, organisch, energetisch, emotional und psychologisch - unter anderem stark entgiftend. Sie möchten diese Haltungen gezielt verbessern und vertiefen? Sie wollen mehr über die anatomischen Zusammenhänge und die energetischen Wirkungen erfahren? Sie möchten Ihre Yogapraxis vertiefen und neue Impulse bekommen? Dann sind Sie hier richtig. 4 LE

INHALTE

- ▶ wie Sie die Drehhaltungen in verschiedenen Schwierigkeitsgraden ausführen und variieren können, z.B. in stehenden, sitzenden oder liegenden Positionen
- ▶ wie Sie die Drehhaltungen mit Hilfsmitteln wie Blöcken, Gurten oder Kissen unterstützen, um Verletzungen zu vermeiden und mit üblichen Problemen zu arbeiten
- ▶ die anatomischen Zusammenhänge und Prinzipien der Drehhaltungen
- ▶ wie Sie die Drehhaltungen in einer Yogastunde optimal eingeordnet werden ("Sequencing")
- ▶ die tieferen energetischen und psychologischen Aspekte der Drehhaltungen
- ▶ wie Sie die Drehhaltungen als eine Möglichkeit der des Loslassens, der Erneuerung, der Transformation und der Klarheit erfahren können"

Seminar-Nr. 224145
 Ort Zoom
 Referentin Alex Fraim
 Termin Do, 25.04.2024 18 – 21 Uhr
 Gebühr MG KV/YogaFV 49 €, NMG 59 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG INTENSIV-WORKSHOP „DIE UMKEHRUNG VERFEINERN“



Die Umkehrhaltungen gelten dank ihrer starken energetischen, organischen sowie physiologischen Wirkungen als die wichtigsten unter allen Yogahaltungen schlechthin. Doch sie können auch gefährlich sein wenn wir sie unachtsam oder ohne die richtige Vorbereitung herangehen. Sie möchten diese Haltungen gezielt verbessern und vertiefen sowie lernen, Verletzungen zu vermeiden Dann sind Sie hier richtig. 4 LE

INHALTE

- ▶ wie Sie die Umkehrhaltungen (vor allem Kopfstand und Schulterstand) in verschiedenen Schwierigkeitsgraden und verschiedenen Varianten richtig ausführen können
- ▶ wie Sie die Umkehrhaltungen mit Hilfsmitteln wie Blöcken, Gurten oder Kissen unterstützen, um mit üblichen Problemen zu arbeiten, Verletzungen zu vermeiden oder regenerativ zu arbeiten
- ▶ die anatomischen Zusammenhänge und Prinzipien der Umkehrhaltungen
- ▶ wie Sie die Umkehrhaltungen in einer Yogastunde optimal eingeordnet werden ("Sequencing")
- ▶ die tieferen energetischen und psychologischen Aspekte der Umkehrhaltungen

Seminar-Nr. 224146
 Ort Zoom
 Referentin Alex Fraim
 Termin Do, 06.06.2024 18 – 21 Uhr
 Gebühr MG KV/YogaFV 49 €, NMG 59 €, reine Seminargebühr



WEITERBILDUNG

INTENSIV-WORKSHOP „YOGA UND DIE AYURVEDISCHEN KONSTITUTIONEN“

Ayurveda ist die weltweit älteste bekannte Lebens- und Gesundheitslehre und entstammt der vedischen Hochkultur Altindiens. Wörtlich übersetzt bedeutet Ayurveda „Lebensweisheit“ oder „Lebenswissenschaft“. Geschichtlich und philosophisch sehr eng mit Yoga verbunden, ist Ayurveda die Wissenschaft vom langen und vollen Leben und er ist eine Kombination aus Erfahrungswerten und Philosophie, die sich auf die für menschliche Gesundheit und Krankheit wichtigen physischen, mentalen, emotionalen und spirituellen Aspekte konzentriert. Dadurch hat Ayurveda einen durchaus ganzheitlichen Anspruch, und er ist eine wichtige Ergänzung zu Yoga. 8 LE

Seminar-Nr.	224147
Ort	Zoom
Referentin	Alex Fraim
Termin	Do, 20.06.2024 und Fr, 21.06.2024 jeweils 18 – 21 Uhr
Gebühr	MG KV/YogaFV 98 €, NMG 118 €, reine Seminargebühr

Seminar-Nr.	224148
Ort	Zoom
Referentin	Alex Fraim
Termin	Do, 12.09.2024 18 – 21 Uhr
Gebühr	MG KV/YogaFV 49 €, NMG 59 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG

INTENSIV-WORKSHOP „PRANAYAMA (YOGISCHE) ATEMÜBUNGEN“



Pranayama ist die Kunst und Wissenschaft der yogischen Atemübungen, die den Fluss der Lebensenergie (Prana) im Körper und Geist regulieren und harmonisieren. Pranayama und Asana befruchten und verstärken sich gegenseitig. Ebenso unterstützt die Pranayama-Praxis den Effekt der Asanas und verstärkt die Nerven. In diesem Workshop lernen wir zunächst die Prinzipien und Vorsichtsmaßnahmen von Pranayama. Dann gehen wir durch eine auf das Pranayama vorbereitende Übungsreihe um den Brustkorb zu öffnen und die Nerven zu beruhigen. Mit Hilfsmitteln machen wir uns mit den Grundlagen des Pranayama vertraut. Das Thema, wie man zuhause eine eigene Pranayama-Praxis aufbaut, wird schließlich angesprochen. 4 LE

INHALTE

- ▶ wie Sie die Grundlagen des Pranayama verstehen und anwenden können
- ▶ wie Sie die Basis-Pranayama-Techniken (Ujjayi und Viloma) ausführen und variieren können
- ▶ wie Sie zuhause die eigene Pranayama-Praxis aufbauen
- ▶ wie Sie Pranayama mit Meditation kombinieren können
- ▶ wie Sie Pranayama für Ihre körperlichen, geistigen und emotionalen Bedürfnisse nutzen können, z.B. zur Entspannung oder zur Verstärkung der Nerven
- ▶ wie Sie Pranayama als eine Möglichkeit der Selbstheilung, der Transformation und der Erweckung erfahren können

WEITERBILDUNG

ASANA- UND PHILOSOPHIE-WORKSHOP „DAS PARADOX DES BEMÜHENS“



„Es ist die Wahrheit, die befreit,
nicht Deine Bemühung, frei zu sein“

J. Krishnamurti

„Wenn die Schwankungen des Geistes zur Ruhe kommen,
ruht das wahre Selbst in der Erkenntnis seiner eigenen Natur.“

Yoga-Sutra 1,3

Das Paradox des Bemühens ist ein philosophisches und spirituelles Thema, das sich mit der Frage beschäftigt, wie viel Anstrengung nötig und sinnvoll ist, um die Wahrheit oder die Freiheit zu erlangen. Viele spirituelle Traditionen lehren, dass die Erleuchtung oder das wahre Selbst bereits in uns vorhanden sind und dass wir nur die Hindernisse und Illusionen beseitigen müssen, die uns davon abhalten, sie zu erkennen. Doch wie können wir das tun, ohne uns in einen Widerspruch zu verstricken? Wie können wir uns bemühen, ohne uns zu bemühen? Sie möchten mehr über dieses spannende und herausfordernde Thema erfahren? Sie wollen Ihre Yogapraxis mit philosophischen Reflexionen verbinden? Sie wollen Ihre Asanas ohne unnötige Bemühung ausführen und dabei tiefer in die Meditation eintauchen? Dann sind Sie hier richtig. 8 LE

INHALTE

- ▶ wie Sie das Paradox des Bemühens aus verschiedenen Perspektiven verstehen und können, unter anderem aus der Sicht des Yoga-Sutra
- ▶ was für eine Rolle Mühe auf der psychologischen Ebene in Ihrem eigenen Leben spielt
- ▶ wie Sie eine Balance zwischen Mühe und Loslassen in Ihren Asanas finden können
- ▶ zu erkennen, wo Mühe beginnt und wo sie aufhört
- ▶ wann/wo Bemühung in einem Asana tatsächlich nötig ist
- ▶ wie Sie sich von dem Ergebnis Ihrer Yogapraxis lösen und den Prozess des Übens genießen können

Seminar-Nr.	224149
Ort	Zoom
Referentin	Alex Fraim
Termin	Do, 18.04.2024 und Fr, 19.04.2024 jeweils 18 – 21 Uhr
Gebühr	MG KV/YogaFV 98 €, NMG 118 €, reine Seminargebühr



QIGONG & T'AI CHI CH'UAN

Lernen Sie Qigong und T'ai Chi Ch'uan als Entspannung in Bewegung kennen. In innerer Ruhe und mit langsamen, fließenden Bewegungen geht es darum, loszulassen, den inneren Rhythmus zu finden sowie

Bewusstsein, Atem und Körper zu verbinden. Dies geschieht in Verbindung mit der Lehre Sebastian Kneipps und anderen modernen körperorientierten, meditativen Bewegungs- und Therapiekonzepten.

INFO

Die Ausbildungsstruktur für Qigong und T'ai Chi Ch'uan wurde 2023 an die aktualisierten Ausbildungsleitlinien des Deutschen Dachverbands für Taichi und Qigong (DDQT) angepasst. Diese werden von der ZPP anerkannt.

Die Ausbildungen haben wir in zwei Teile gegliedert:

Teil 1: Grundausbildung (Übungsleiter/In SKA)

Mit der Ausbildung, dem ersten Teil, erlangen Sie einen Abschluss zum/zur Übungsleiter/-in SKA oder Lehrer/-in SKA.

Teil 2: Modulare Zusatzqualifikation zur ZPP Zertifizierung (optional)

Wenn Sie eine Zertifizierung zur Abrechnung bei den Krankenkassen anstreben, können Sie Teil 2 absolvieren, und erlangen mit unserer modularen Zusatzqualifikation die Zertifizierung bei der ZPP. Sie umfasst weitere 160 Lerneinheiten = 120 Vollstunden, die ausbildungsbegleitend oder im Anschluss an die Ausbildung absolviert werden können. Die Module werden über einen Zeitraum von 2 Jahren ab 2024 angeboten. Die Zusatzqualifikation ist eine offene Reihe für Übungsleiter/Innen Qigong und T'ai Chi Ch'uan der SKA oder anderer Ausbildung

Die Module zur Erlangung fachwissenschaftlicher Kompetenz sind:

- ▶ Pädagogik, Unterrichtsgestaltung und Psychologie (40 LE) Hybrid
- ▶ Naturwissenschaftliche-medizinische Grundlagen (80 LE = 2 Teile)
- ▶ Fachbezogenes medizinisches Grundlagenwissen (40 LE)
- ▶ In den Ausbildungen zum/zur Übungsleiter/-in sind die Pflichtteile
- ▶ Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention sowie
- ▶ Philosophie und Geschichte mit je 30 LE bereits enthalten

ÜBUNGSLEITER/-IN

ÜBUNGSLEITER/-IN QIGONG SKA

Qigong dient der ganzheitlichen Gesundheitspflege. Als Übungsleiter/-in Qigong SKA können Sie Menschen jeden Alters dabei unterstützen, ein gutes Gespür für den eignen Körper zu entwickeln. Die Aktivierung der individuellen Lebensenergie, durch gehaltene oder langsam fließende, einfach zu erlernende Bewegungsabläufe, sind wesentliche Aspekte in der Arbeit mit Qigong. Schwerpunkte des Grundkurses sind der differenzierte Umgang mit den Basis-Prinzipien des Qigong sowie lebendige Theorie und Praxis der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) in Verbindung mit der Lehre von Sebastian Kneipp und anderen modernen, körperorientierten, meditativen Bewegungskonzepten. 320 LE

AUFBAU/ZEITUMFANG

Ein Einführungsseminar (25 LE). 5 Ausbildungsseminare (à 47 LE) und ein Prüfungsseminar (40 LE). Der Grundkurs dauert insgesamt drei Jahre und umfasst 320 LE (einschließlich 20 LE zur Erstellung einer Hausarbeit). Das Einführungsseminar kann zur Orientierung einzeln gebucht werden, soweit Kapazitäten vorhanden sind.

INHALTE

- ▶ Philosophischer und geschichtlicher Hintergrund
- ▶ Die Formen im bewegten Qigong:
- ▶ T'ai Chi/Qigong in 28 Schritten
- ▶ Die Übung des Kranichs
- ▶ Die Acht Brokate
- ▶ Wandlungsphasen-Qigong: Teil 1
- ▶ Einführung in die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)
- ▶ Die fünf Wandlungsphasen
- ▶ Die zwölf Meridiane
- ▶ Kleiner Energiekreis, Großer Energiekreis
- ▶ Die drei Dantian
- ▶ Einführung in die Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention
- ▶ Einführung in die Kneippsche Gesundheitslehre



AUSBILDUNGSZIELE

Fachliche Befähigung zur kompetenten Leitung von Qigong-Gruppen: Es können selbstständig wöchentliche Kurse im Bereich der Gesundheitsförderung durchgeführt werden. Sie verfügen nach Abschluss über das hierfür erforderliche medizinische, psychologische und pädagogisch-didaktische Basiswissen, um einzelne Personen zu einem gesundheitsfördernden Lebensstil anzuregen.

ZIELGRUPPE

Offen für alle bewegungsinteressierten Menschen

ABSCHLUSS

Nach erfolgreichem Abschluss (Hausarbeit plus schriftlich ausgearbeitete und praktisch durchgeführte Lehrprobe und Demonstration) erhalten Sie das Zertifikat und die Lizenz „Übungsleiter/-in Qigong SKA“.

VORAUSSETZUNG

Nachweis eines Erste-Hilfe-Kurses (mind. 9 LE, nicht älter als zwei Jahre) vor Abschluss der Ausbildung.

HINWEIS

Das Curriculum unserer Ausbildung ist vom „Deutschen Dachverband für Qigong und Taijiquan“ (DDQT) anerkannt. Nach erfolgreichem Abschluss der Ausbildung können Sie eine Legitimation vom DDQT erhalten.

Ort	Bad Wörishofen
Leitung	Ingrid Schmid-Bergmann

Beginn einer neuen Ausbildungsreihe

Seminar-Nr.	224200 Einführungsseminar Fr, 01.11. – So, 03.11.2024
Gebühr	Gesamtpreis: MG 3.199 €, NMG 3.849 € pro Ausbildungsseminar: MG 533 €, NMG 641 €, zzgl. 129 € Prüfungsgebühr im 6. Ausbildungsseminar, darüber hinaus sind ca. 100 € für zusätzliche Literatur einzuplanen. Einführungsseminar: MG 299 €, NMG 349 €, reine Seminargebühr

Für alle, die 2022 die Kombi- Ausbildung begonnen haben

Seminar-Nr.	224201 3. Ausbildungsseminar Fr, 09.02. – Di, 13.02.2024
Seminar-Nr.	224202 4. Ausbildungsseminar Fr, 11.10. – Di, 14.10.2024

Für alle, die 2023 mit der Ausbildung begonnen haben

Seminar-Nr.	224203 1. Ausbildungsseminar So, 14.01.-Do, 18.01.2024
Seminar-Nr.	224204 2. Ausbildungsseminar So, 22.09. – Do, 26.09.2024

Für alle, die 2020 mit der Ausbildung begonnen haben

Seminar-Nr.	224205 6. Ausbildungsseminar So, 10.03. – Do, 14.03.2024
Beginn	jeweils um 15 Uhr am Anreisetag – Ende 13 Uhr am Abreisetag

ÜBUNGSLEITER/-IN

ÜBUNGSLEITER/-IN T'AI CHI CH'UAN SKA

T'ai Chi Ch'uan ist eine aus China stammende Bewegungskunst, deren Ausübung die Möglichkeit zur persönlichen Entfaltung gibt, und die in sich Aspekte der Meditation, der Gesundheitsförderung und der Selbstverteidigung bzw. Kampfkunst vereint. Innere Ruhe bei langsam fließenden, mit Bewusstheit und Atem koordinierten Bewegungen hilft uns zu entspannen, den eigenen Rhythmus zu finden und unsere Lebensenergie zu aktivieren und zu pflegen. Die körperlichen, mentalen und geistigen Aspekte können wesentlich zu unserer Gesundheit und unserem Wohlbefinden beitragen. In der Grundausbildung wird eine theoretisch und praktisch umfassende Übersicht der T'ai-Chi-Ch'uan-Praxis vermittelt. Die dargebotenen Übungsreihen werden intensiv geübt, vertieft und korrigiert. 320 LE

AUFBAU/ZEITUMFANG

Ein Einführungsseminar (25 LE), fünf Ausbildungsseminare (47 LE) und ein Prüfungsseminar (40 LE). Der Grundkurs dauert insgesamt drei Jahre und umfasst 320 LE (einschließlich 20 LE zur Erstellung einer Hausarbeit).

INHALTE

- ▶ Philosophischer und geschichtlicher Hintergrund
- ▶ Die Formen im T'ai Chi Ch'uan:
- ▶ Kurzform des Yang-Stils des T'ai Chi Ch'uan nach Cheng Man Ch'ing (37 Bilder)
- ▶ Lange Form des Yang-Stils des T'ai Chi Ch'uan nach Cheng Man Ch'ing
- ▶ Partnerübungen: Push-Hands
- ▶ Einführung in die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)
- ▶ Die fünf Wandlungsphasen
- ▶ Die zwölf Meridiane
- ▶ Kleiner Energiekreis, Großer Energiekreis
- ▶ Die drei Dantian
- ▶ Einführung in die Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention
- ▶ Einführung in die Kneippsche Gesundheitslehre

AUSBILDUNGSZIELE

Fachliche Befähigung zur kompetenten Leitung von T'ai-Chi-Ch'uan-Gruppen: Es können selbstständig wöchentliche Kurse im Bereich der Gesundheitsförderung durchgeführt werden. Sie verfügen nach Abschluss über das hierfür erforderliche medizinische, psychologische und pädagogisch-didaktische Basiswissen, um einzelne Personen zu einem gesundheitsfördernden Lebensstil anzuregen.

ZIELGRUPPE

Offen für alle bewegungsinteressierten Menschen

ABSCHLUSS

Nach erfolgreichem Abschluss (Hausarbeit plus schriftlich ausgearbeitete und praktisch durchgeführte Lehrprobe und Demonstration) erhalten Sie das Zertifikat und die Lizenz „Übungsleiter/-in T'ai Chi Ch'uan SKA“.

VORAUSSETZUNG

Nachweis eines Erste-Hilfe-Kurses (mind. 9 LE, nicht älter als zwei Jahre) vor Abschluss der Ausbildung.

HINWEIS

Das Curriculum unserer Ausbildung ist vom „Deutschen Dachverband für Qigong und Taijiquan“ (DDQT) anerkannt. Nach erfolgreichem Abschluss können Sie eine Legitimation vom DDQT erhalten.

Ort	Bad Wörishofen
Leitung	Ingrid Schmid-Bergmann
Beginn einer neuen Ausbildungsreihe	
Seminar-Nr.	224206 Einführungsseminar Fr, 29.11. – So, 01.12.2024
Für alle, die 2023 mit der Ausbildung begonnen haben	
Seminar-Nr.	224207 1. Ausbildungsseminar So, 25.02. – Do, 29.02.2024
Seminar-Nr.	224208 2. Ausbildungsseminar So, 23.06. – Do, 27.06.2024
Beginn	jeweils um 15 Uhr am Anreisetag – Ende 13 Uhr am Abreisetag
Gebühr	Gesamtpreis: MG 3.199 €, NMG 3.849 € pro Ausbildungsseminar: MG 533 €, NMG 641 €, zzgl. 129 € Prüfungsgebühr im 6. Ausbildungsseminar, darüber hinaus sind ca. 100 € für zusätzliche Literatur einzuplanen. Einführungsseminar: MG 299 €, NMG 349 €, reine Seminargebühr

WEITERQUALIFIZIERUNG/ZUSATZQUALIFIKATION ZPP MODUL 1: PSYCHOLOGIE, PÄDAGOGIK & UNTERRICHTSGESTALTUNG

Unter dem Blickwinkel der „Psychologie der Fünf Wandlungsphasen und ihre Bedeutung in der PTCM (Psychologie der Trad. Chin. Medizin)“ werden im Modul I die fachwissenschaftliche Kompetenzen gemäß dem Ausbildungscurriculum für die Zusatzqualifikation vermittelt. Diese sind in der Ausbildungsordnung-Version-2023-01-12 des DDQT (Deutscher Fachverband für Qigong und Taijiquan) erläutert. Die Themenschwerpunkte werden in 40 Lerneinheiten = 30 Stunden = 1 ECTS vermittelt:

TEIL I PSYCHOLOGIE

Präsenzseminar an der Sebastian-Kneipp-Akademie mit 30 LE.

TEIL II PÄDAGOGIK & UNTERRICHTSGESTALTUNG

Interaktives Online-Seminar mit selbstorganisiertem Vorbereitungsteil mit 10 UE

Durch das Seminar führt Ingrid Schmid-Bergmann, Sozialpädagogin, abbrobierte Kinder- und Jugendlichen Psychotherapeutin, Erwachsenen Psychotherapie als Heilpraktikerin. Ingrid Schmid-Bergmann ist unsere höchst erfahrene Ausbildungsleitung für Qigong- und T'ai Qi Q'uan Übungsleiter/Innen und Lehrer/Innen SKA® und Lehrbeauftragte für Weiterbildungen in dem Bereich.

ZIELGRUPPE

Freies Angebot für Teilnehmende der Ausbildung oder ausgebildete Übungsleiter/-innen Qigong oder T'ai Chi Ch'uan, die die Voraussetzungen erfüllen und die Zusatzqualifikation zur ZPP Zertifizierung und Zulassung erwerben wollen.

VORAUSSETZUNG

Teilnehmende der Ausbildung oder ausgebildete Übungsleiter/-innen Qigong oder T'ai Chi Ch'uan

Seminar-Nr.	224211
Ort	Teil I: Bad Wörishofen; Teil II: Online
Referent	Ingrid Schmid-Bergmann
Termin	Teil 1: So, 27.10. – Do 31.10.2024 Teil 2: Sa, 09.11.2024 (09:00 – 16:30 Uhr)
Gebühr	MG 449 €, NMG 549 €, reine Seminargebühr

LEHRER/-IN

QIGONG-LEHRER/-IN SKA

Dieser Aufbaukurs ist für alle Übungsleiter/-innen Qigong SKA konzipiert, die bereits ein Übungsleiterzertifikat der SKA oder einer anderen DDQT-gerechten Ausbildung besitzen und ihre Kenntnisse erweitern wollen. Voraussetzung für Absolventen anderer Ausbildungsanbieter ist eine Kurzbewerbung mit Zertifikat und ein Gespräch mit der Ausbildungsleitung, um die inhaltliche und persönliche Motivation abzuklären. Der Aufbaukurs umfasst 6 Aufbauseminare (à 35 LE), 1 Prüfungsseminar (40 E) und die Erstellung einer Hausarbeit (20 LE). 270 LE

AUSBILDUNGSZIELE

Fachliche Befähigung, um selbstständig Qigong-Gruppen im Bereich der Gesundheitsförderung kompetent zu leiten. Qigong-Lehrer/-innen sind in der Lage, über den wöchentlichen Kurs hinaus Wochenendseminare und Intensivseminare zu leiten und selbstständig Kurse anzubieten. Zudem können sie in der Ausbildung mitwirken und Übungsleiter/-innen unter Supervision eines Ausbilders anleiten. Sie verfügen nach Abschluss über das hierfür erforderliche medizinische, psychologische, philosophische und pädagogisch-didaktische Basiswissen, um einzelne Personen zu einem gesundheitsfördernden Lebensstil anzuregen.

ABSCHLUSS

Nach erfolgreichem Abschluss erhalten Sie das Zertifikat und die Lizenz „Qigong-Lehrer/-in SKA“.

VORAUSSETZUNG

Nachweis eines Erste-Hilfe-Kurses (mind. 9 LE, nicht älter als zwei Jahre) vor Abschluss der Ausbildung.

Ort	Bad Wörishofen
Leitung	Ingrid Schmid-Bergmann
Gebühr	Gesamtpreis: MG 2.999 €, NMG 3.599 € pro Aufbauseminar: MG 428 €, NMG 514 €, zzgl. 129 € Prüfungsgebühr im Prüfungsseminar, reine Seminargebühr
Beginn einer neuen Ausbildungsreihe	
Seminar-Nr.	224209 1. Aufbauseminar Fr, 19.01. – Di, 22.01.2024
Seminar-Nr.	224210 2. Aufbauseminar Fr, 28.06. – Di, 14.07.2024
Beginn	jeweils 9 Uhr am Anreisetag – Ende 13 Uhr am Abreisetag



WEITERBILDUNG

DIE 5 LOOSENING EXERCISES NACH PATRICK KELLY – EINE T'AI CHI CH'UAN LANGSTOCKFORM IM YANGSTIL

Die „Loosening Exercises“ nach Master Huang Xingxian und eine Tai Chi Chuan Langstockform im Yangstil sind zwei Themenbereiche des Tai Chi Chuan, die sich in diesem Seminar ergänzen. Wir erlernen und verfeinern die „Loosening Exercises“ nach Master Huang Xingxian (1910-1992, Meisterschüler von Prof. Cheng Manch'ing) sowie eine Tai Chi Chuan Stockform im Yangstil, die auf T.T. Liang zurückgeht (1900-2002). Die „Loosening Exercises“ sind fünf Übungen mit einem knappen Ablauf, mit denen alle wesentlichen Bewegungsprinzipien des Tai Chi Chuan geübt werden können. Durch die Praxis dieser Übungen verfeinern wir kontinuierlich unsere Bewegungsqualität im Tai Chi Chuan. Zum Beispiel wird eine klare und entspannte körperliche Ausrichtung begünstigt, die körperliche Elastizität verbessert und ein stimmiges Timing aller unserer Körperteile in der Bewegung erreicht. Die aus der Übungspraxis resultierenden guten Qualitäten lassen sich dann in die Tai Chi Chuan-Stockform oder auch in andere Tai Chi Chuan-Formen integrieren. Wir erlernen eine einfach auszuführende Tai Chi Chuan Langstockform, die mit einem fast körperlangen Stock ausgeführt wird. Die ruhig fließende Bewegungsabfolge dauert etwa 3 Minuten und wird schrittweise erlernt. Wir üben Anwendungsaspekte der Figuren. Neben den gesundheitlich zuträglichen Aspekten des Tai Chi macht uns das Spiel mit dem Stock mit einem größeren Aktionsradius vertraut. Raumgefühl und Präsenz nach außen werden geschult. Aspekte aus den „Fünf Loosening Exercises“ werden in die Stockform integriert. 22 LE

INHALTE

- ▶ „Loosening Exercises“ nach Master Huang Xiangxian wie übermittelt durch Patrick Kelly
- ▶ Gesichtspunkte zu den „Loosening Exercises“ bezüglich der Ausführung und Verfeinerung von „T'ai Chi Ch'uan-Bewegungsprinzipien wie z.B. „Entspannen und Nachgeben“, „Voll und Leer“, „Steigen und Sinken“, „Bewegung aus dem Körperzentrum“
- ▶ Erlernen der Tai Chi Chuan-Langstockform im Yang Stil als „Soloform“
- ▶ (Die Abfolge kann auch als „Partnerform“ ausgeübt werden.)
- ▶ Einzelübungen mit dem Stock nach den Tai Chi Chuan-Prinzipien
- ▶ Voraussetzung
- ▶ Grundkenntnisse in T'ai Chi Ch'uan oder Qigong.
- ▶ Information: Der Stock für die Stockform wird gestellt.

Seminar-Nr.	224221
Ort	Bad Wörishofen
Referent	Axel Klugmann
Termin	Fr, 26.01. (10 Uhr) – So, 28.01.2024 (13 Uhr)
Gebühr	MG 299 €, NMG 359 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG

KRANICH QIGONG-INTENSIVSEMINAR

Der Kranich gilt in China als Symbol für Langlebigkeit und im frühen Daoismus zählte er zu den heiligen Tieren des Altertums. Die Übungen des Kranichs zeichnen sich durch feine Bewegungen aus, mit dem Ziel von Ruhe und Leichtigkeit, die aber wiederum auf einem festen Fundament basieren. Der Fluss von Qi und Xue wird durchgängig gemacht und verbessert, dadurch lassen sich die Übungen sehr gut bei unterschiedlichen Beschwerdebildern einsetzen. 16 LE

INHALTE

- ▶ Vertiefung und Feinkorrektur der fünf Teile des Kranich Qigong
- ▶ Prinzipien des Kranich Qigong
- ▶ Wandlungsphase Metall – Funktionskreise Lunge/Dickdarm
- ▶ Einbeziehung wichtiger Akupressurpunkte in das Üben

VORAUSSETZUNG

Grundkenntnisse aller fünf Teile des Kranich Qigong

HINWEIS

Dieses Seminar ist auch als Prüfungsvorbereitung geeignet.

Seminar-Nr.	224213
Ort	Bad Wörishofen
Referent	Alexander Wüst
Termin	Sa, 17.02. (10 Uhr) – So, 18.02.2024 (17 Uhr)
Gebühr	MG 249 €, NMG 299 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG

T'AI CHI CH'UAN-KOMPAKTKURS

Der Kurs befasst sich mit der Langen Form und beinhaltet Elemente der Kurzform.

Das Seminar wird von der bekannten T'ai Chi-Lehrerin Petra Kobayashi und ihrem Sohn Sunyata geleitet. Petra Kobayashi hat das klassische T'ai Chi Ch'uan zusammen mit ihrem Mann Toyo als eine der ersten in Europa bekannt gemacht. Sie unterrichtet seit 1976 in Deutschland. 24 LE

INHALTE

- ▶ Lange Form: Lernen und Vertiefen der dreiteiligen Langen Form
- ▶ Energiearbeit in der Form
- ▶ Grundlegende Techniken

VORAUSSETZUNGEN

Grundkenntnisse der gesamten Kurzform

Seminar-Nr.	224217
Ort	Bad Wörishofen
Referenten	Petra Kobayashi, Sunyata Kobayashi
Termin	Do, 22.02. (15 Uhr) – So, 25.02.2024 (13 Uhr)
Gebühr	MG 349 €, NMG 429 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG

**„KRAFT AUS DER VERBUNDENHEIT“:
WUDANG SHAN SHIBA FA – INTENSIVSEMINAR**

Am roten Faden der komplexeren Übungen aus dem 2. Teil der Wudang Shan Shiba Fa (18 Übungen vom Berg Wudang) entlang verbessern wir die Qualität der inneren Verbundenheit und der Verbindung zu anderen. Die sehr ästhetische Übungsfolge baut viele Brücken zum T'ai Chi Ch'uan und wird seit über 280 Jahren in der Familie Fei aus Nanjing weitergegeben. Sie führt durch viele Schattierungen des Qigong - von Stille bis zur freien Bewegung, von gesundheitsfördernder Kräftebündelung bis zur belastbaren Kraftentwicklung. Im Zentrum der 18 Übungen steht die Verbindung von Körper und Raumgefühl. Durch fließende und elegante Bewegungen in abwechslungsreicher Folge wird die Verbundenheit des gesamten Organismus geschult. Aus der ausgerichteten Körperstruktur entwickeln sich in diesem Qigong die T'ai Chi Ch'uan-Grundkräfte „Peng“ und „An“. Das gesamte myofasziale System wird nach den Spielregeln gelingenden Faszientrainings bearbeitet, eine „biotensegral fascial body awareness“ entsteht. Die Übungen werden Schritt für Schritt genau unterrichtet und mit Grundübungen verbunden. Übungen in Ruhe ergänzen die bewegte Übungsform. Theoretische Hintergründe aus West und Ost dienen als Verständnishilfe. Da wir für die komplexen Übungen Zeit zum Lernen und Ausprobieren brauchen, werden vor allem einzelne Übungen des 2. Teils an den 4 Tagen unterrichtet, die anderen Übungen werden nur soweit notwendig wiederholt. 30 LE

INHALTE

- ▶ Wudang Shan Shiba Fa (18 Übungen vom Berg Wudang)
- ▶ Qigong-/T'ai Chi Ch'uan-Faszienarbeit
- ▶ Inneres Training in Wudang-Übungen und T'ai Chi Ch'uan
- ▶ Chansi Gong (Seidenwickelübungen)
- ▶ Stille Übung (Jing Gong), Üben mit Vorstellungskraft (Yi Qigong)
- ▶ Qigong- und T'ai Chi Ch'uan-Theorie und -Methodik
- ▶ Westliche Modelle als Verständnishilfe (myofasziales Modell, Hirnforschung, Salutogenese/Resilienz, Sensorische Integration)

VORAUSSETZUNG

Es ist von Vorteil die ersten 10 Übungen des Wudang Shan Shiba Fa zu kennen. Alternativ vertiefte T'ai Chi Ch'uan-/Qigong-Erfahrung (mind. 3 Jahre)

Seminar-Nr.	224218
Ort	Bad Wörishofen
Referent	Christian Auerbach
Termin	Do, 29.02. (16 Uhr) – So, 03.03.2024 (12 Uhr)
Gebühr	MG 379 €, NMG 459 €, reine Seminargebühr

durch große Lebendigkeit und Vielfalt aus. Nach dem Motto: „Bewusstsein entwickelt sich in der Bewegung“ lernen wir still zu sein und nach innen zu schauen, bei gleichzeitiger Wachsamkeit und Aufmerksamkeit für die Bewegungen und dabei für die sich ständig verändernden Lebensprozesse. Die Nähe der Übungen zur Natur und Natürlichkeit lassen beim Üben Freude und Wohlbefinden aufkommen. Wir werden uns in Bewegung, Ausdruck, Emotion, Anmut und Kraftentwicklung dem jeweiligen Schritt annähern. Jeder Schritt (Tierspiel) ist einer Wandlungsphase nach der TCM (traditionelle chinesische Medizin) zugeordnet. Die Wandlungsphasen dienen der Beschreibung zyklischer, energetischer Prozesse, die durch den aktiven Antrieb von Yang und die zurückhaltende Funktion von Yin gesteuert werden. Sie stehen in enger Verbindung mit den Organen und den zugehörigen Meridianen. 30 LE

INHALT

- ▶ Theorie und Praxis des Gehens im Qigong allgemein
- ▶ Der Schritt 1, 2 und 3 des Bären, des Tigers, des Kranichs, des Affen, des Hirsches
- ▶ Anwendungsmöglichkeiten im Speziellen z.B. mit Senioren, Jugendlichen, Erwachsenen etc.
- ▶ Medizinische und psychologische Aspekte

VORAUSSETZUNGEN

Übungserfahrung mit Qigong

HINWEIS

Diese Weiterbildung besteht aus Baustein I und II, um das gesamte Spiel der fünf Tiere zu erlernen und zu vertiefen. Teil II wird im Frühjahr 2025 angeboten werden. Nach Abschluss beider Bausteine und dem Erstellen einer kleinen Ausarbeitung zu diesem Thema kann ein gesondertes Zertifikat für das Unterrichten des Spiels der fünf Tiere ausgestellt werden.

Seminar-Nr.	224214
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Ingrid Schmid-Bergmann
Termin	Do 30.05. (17 Uhr) – So, 02.06.2024 (12 Uhr)
Gebühr	MG 399 €, NMG 499 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG

**„SPIEL DER FÜNF TIERE“ – TEIL I
Mit einfachen Übungen zu innerem Gleichgewicht**

Das „Spiel der fünf Tiere“ ist eine sehr alte chinesische Übungsform aus der daoistischen Gesundheitspraxis. Die auf einen berühmten chinesischen Arzt zurückgehende Form der fünf Tiere zeichnet sich

WEITERBILDUNG

**T'AI CHI DAO: DIE 32ER YANG-STIL
SÄBELFORM NACH CHEN YANLIN**

Die traditionellen Waffenformen innerhalb der Yang-Familie umfassen das Training von Säbel, Schwert und Langstock/Speer. Der Säbel bietet grundlegende Abläufe für das Waffentraining. Die Bewegungen sind klar und eindeutig, die Handbewegungen fließen mit den Waffenbewegungen ineinander, die Mitte führt präzise die Bewegung. In der Yang-Familie gibt es 2 Säbel-Übungsformen, die eine wurde zu Anfang der 1940er-Jahre vom Yang Chengfu-Schüler Chen Yanlin in einem Buch festgehalten, die andere wurde 1959 von Fu Zhongwen veröffentlicht. Wir werden die ältere Übungsform, die näher an den Grundtechniken ist, studieren. Wir machen Grundübungen und üben die Bewegungsform Schritt für Schritt ein. Übungen in Ruhe ergänzen. Dazu kommen theoretische Hintergründe und westliche Modelle als Verständnishilfe. 20 LE



INHALTE

- ▶ 32er Yangstil-Säbel (Chen Yanlin-Variante)
- ▶ Übungen zur Bewegungs- und Aufmerksamkeitsqualität
- ▶ Stille Übung (Jing Gong)
- ▶ Allgemeine Taijiquan-Theorie und Methodik
- ▶ westliche Modelle als Verständnishilfe
- ▶ Verhältnis Bewusstsein und Körper

VORAUSSETZUNG

Das Seminar richtet sich an Interessierte mit mindestens 3 Jahren T'ai Chi Ch'uan -Erfahrung.

Bitte einen T'ai Chi - Säbel (feste Klinge oder Holz) oder ein (Aiki-do-)Bokken mitbringen.

Seminar-Nr.	224219
Ort	Bad Wörishofen
Referent	Christian Auerbach
Termin	Fr, 07.06. (16 Uhr) – So, 09.06.2023 (12 Uhr)
Gebühr	MG 299 €, NMG 349 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG T'AI CHI CH'UAN-PARTNERÜBUNGEN SCHRITT FÜR SCHRITT

8 Scheiben-Methode und 4 Hände-Übung auf der Basis der Spürenden Hände

Wir starten die Partnerübungen im T'ai Chi Ch'uan mit den sehr achtsamen und weichen Qualitäten der „Spürenden Hände (Jue Shou)“, in denen die ersten 5 der traditionell 25 verschiedenen Kräfte („JIN“) eingeübt werden: Haften, Zuhören, Verstehen, Aufnehmen und Ausgleichen. Das lebendige Gespür füreinander aus den „Spürenden Händen“ übertragen wir auf die „8-Scheiben-Methode (Ba Pan Jia Zi Dingbu Tui Shou)“ - die klassische Einstiegsübung im Yang-Stil - und erweiternd auf die beidarmige Grundform, die „4 Hände (Sizheng Tuishou)“. T'ai Chi Ch'uan-Push Hands ist kein Gegeneinander und führt zu einem heilsamen angenehmen forschenden Miteinander. Die gegenseitige Unterstützung beim Lernen macht Spaß und erweitert den Handlungsspielraum. Insofern ist es auch für Qigong-Lehrende und -Übende interessant und bietet für Akupressur und Massage wertvolle Hilfestellungen. 30 LE

INHALTE

- ▶ Spürende Hände (Jue Shou)
- ▶ 8 Scheiben Methode (Ba Pan Jia Zi Dingbu Tui Shou)
- ▶ 4 Hände (Sizheng Tuishou)
- ▶ 5 Worte der Gelassenheit
- ▶ Stille Übung (Jing Gong), Üben mit Vorstellungskraft (Yi Qigong)
- ▶ Entwicklung von stimmiger Haltung und Bewegung
- ▶ Schlüsselpunkte von Körperstruktur und Kontakt
- ▶ Verhältnis Bewusstsein und Körper
- ▶ Qigong- und T'ai Chi Ch'uan-Theorie und Methodik
- ▶ westliche Modelle als Verständnishilfe (Polyvagaltheorie, myofasziales Modell, Hirnforschung, Salutogenese / Resilienz, Sensorische Integration)

VORAUSSETZUNGEN

mind. 3 Jahre T'ai Chi Ch'uan oder Qigong

Seminar-Nr.	224220
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Christian Auerbach
Termin	Do, 28.11. (17 Uhr) – So, 01.12.2024 (12 Uhr)
Gebühr	MG 379 €, NMG 459 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG WEIHNACHTSHIGHLIGHT STILLES TAICHI-QIGONG IN 28 SCHRITTEN UND DIE WIRBELSÄULE

TaiChi-Qigong in 28 Schritten wirkt, wenn es nach seinen Prinzipien geübt wird, immer auf den gesamten Organismus. Im Spektrum der Therapiemethoden der chinesischen Medizin wird dem Qigong die umfassendste Wirkung zugesprochen. Die Übungsform TaiChi-Qigong in 28 Schritten wirkt in ihrer Gesamtheit auf alle Funktionen des menschlichen Organismus und unterstützt den freien Fluss von Qi und Blut. Nicht nur aus der Sicht der chinesischen Medizin, sondern ebenso aus Sicht der westlichen Medizin, stellen die Körperhaltungen der TaiChi-Qigong Ideallösungen dar, die physiologische Funktionen in optimaler Weise unterstützen. Der chinesischen Medizin liegt eine ganzheitliche Vorstellung von Seele, Geist und Körper zugrunde. Krankheit versteht sie als Störung des Energiehaushalts. Diese lässt sich im Sinne von Verteilen, Ausgleichen und Harmonisieren, aber auch durch die hohe Kunst der Wahrnehmungsschulung im Qigong und T'ai Chi Ch'uan beheben. Die Übungen aus der traditionellen Gesundheitsschule des TaiChi-Qigongs in 28 Schritten werden in diesem Seminar ausführlich erklärt und geübt. Damit wird das Netzwerk der Faszien des Rückens und des ganzen Körpers verständlich und die Besonderheiten der meditativen Übungen, die helfen, die inneren Kräfte zu mobilisieren und die ihnen zugrunde liegenden Qualitäten in sich lebendig werden zu lassen, als Potential für Heilung und Ganzwerdung. 30 LE

INHALTE

- ▶ Feinkorrektur und Energiearbeit der 28 Übungen
- ▶ Lernen der Vorstellungsübungen und der fortgeschrittenen Übungen, um die Übungen und den Rücken energetisch zu erspüren
- ▶ Bewahren der Vorstellung in den 3 Dantien
- ▶ Theorie zu Wirbelsäule und Meridiansystem
- ▶ Spezielle Übungsweise und Anwendungen für die Wirbelsäule

VORAUSSETZUNGEN

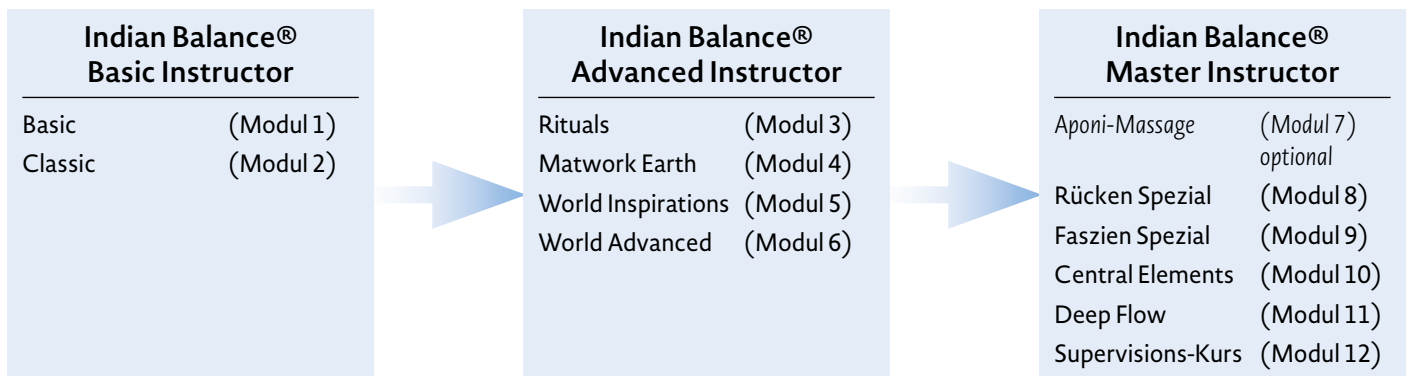
Übungserfahrung mit Qigong

Seminar-Nr.	224216
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Ingrid Schmid-Bergmann
Termin	Do, 12.12. (17 Uhr) – So, 15.12.2024 (12 Uhr)
Gebühr	MG 399 €, NMG 499 €, reine Seminargebühr



Indian Balance® – das umfassende Übungsprogramm basierend auf den Lehren und Traditionen der Native Americans verknüpft mit moderner Bewegungslehre.

Indian Balance® – das indigene Heilyoga baut eine starke, kraftvolle Verbindung zum eigenen Körper auf als Basis für ganzheitliche Gesundheit.



ÜBUNGSLEITER/-IN INDIAN BALANCE® INSTRUCTOR

Indian Balance® vereint das indianische Wissen vom Fließen der Körperenergie mit unserer modernen Bewegungslehre. Das indigene Heilyoga ist ein ausgewogenes Achtsamkeits- und Kräftigungstraining basierend auf den Lehren und Traditionen der Native Americans und besteht aus dem Zusammenspiel zwischen fließender Bewegung, bewusster Atmung, gesundheitsfördernder Haltung und Tiefenentspannung.

Die Übungen bauen eine natürliche und starke Verbindung zum eigenen Körper auf. Indian Balance® ist für alle Altersgruppen und Konditionstypen geeignet und hat zum Ziel, unseren Körper und Geist in Harmonie zu bringen.

Die besonderen Merkmale sind die Säulen der indigenen Atemtechnik, die achtsamen Übungsabläufe sowie die Natürlichkeit in der Bewegung, die uns unseren Körper spüren lassen. Die atmosphärisch stimmungsvolle Begleitung mit einer eigens dafür produzierten indianischen Klangwelt vertieft die Wahrnehmung und Ausführung aller Übungen.

MODUL 1 – INDIAN BALANCE® BASIC

Im Modul 1 „Basic“ werden die typischen Bewegungsabläufe von stehenden Übungen bis zu Bodenteilübungen, deren Techniken und Atmung in Verbindung mit der indianischen Klangwelt erlernt und das Hintergrundwissen zu den traditionellen Wurzeln vermittelt. 15 LE

INHALTE

- ▶ Indigenes Heilyoga
- ▶ Tradition und Historische Wurzeln
- ▶ Kahuna-Atemmethode

- ▶ Körperbalance
- ▶ Spezifische Elemente
- ▶ Natives Achtsamkeitstraining
- ▶ Kahuna-Tiefenentspannungsmethode
- ▶ Modifikation
- ▶ Grundsätze des Stundenaufbaus

ZIELGRUPPE

Trainer/Übungsleiter/-in, Sportfachkraft, Entspannungstrainer/-in, der/die Indian Balance® als eigenständiges Kurs-Programm durchführen wollen bzw. Teile des Programms in bestehende Angebote integrieren möchten. Allgemein Interessierte auf Anfrage.

ABSCHLUSS

Teilnahmebescheinigung „Indian Balance® Basic“

MODUL 2 – INDIAN BALANCE® CLASSIC

Im Modul 2 „Classic“ wird die Reise in die faszinierende Bewegungswelt von Indian Balance® fortgesetzt. Neue Übungsbilder und Variationen werden fließend mit den gefestigten Basisübungen verknüpft. Du lernst die weiterführenden, energiegeladenen Körperpositionen und Bewegungselemente kennen. Tipps und Hinweise zur Gestaltung von Indian-Balance®-Stunden runden das Programm ab. 15 LE

INHALTE

- ▶ Indian Balance® Elemente-Erweiterung
- ▶ Vertiefung und Variation der Übungsbilder
- ▶ Wahrnehmung und Entspannung
- ▶ Teilnehmeransprache
- ▶ Kahuna-Flow-Methode
- ▶ Indigene Partnerübung
- ▶ Transfer in die eigenen Kurse und in den Alltag



VORAUSSETZUNG

Teilnahme an Modul 1 „Indian Balance® Basic“

ABSCHLUSS

Zertifikat „Indian Balance® Basic Instructor/-in“. Mit diesem Zertifikat sind die Teilnehmer/-innen berechtigt, Kurse unter dem Namen Indian Balance® anzubieten.

HINTERGRUND UND TRADITION VON INDIAN BALANCE®

Der Urgroßvater von Christian de May gründete 1912 die erste Indianerschule und Mission in Chile. Aufgrund seiner Herkunft und Familientradition entwickelte Christian de May das indianische Body-Mind-Soul-Programm, das die beiden Säulen indigene Heilyoga und moderne Bewegungslehre vereint.

Ort	Bad Wörishofen
Leitung	Christian de May
Seminar-Nr.	224251 Modul 1 – Indian Balance® Basic Sa, 16.03. – So, 17.03.2024
Seminar-Nr.	224252 Modul 2 – Indian Balance® Classic Sa, 27.04. – So, 28.04.2024
Beginn	jeweils um 10 Uhr am Anreisetag – Ende 14:45 Uhr
Gebühr	Gesamtpreis: MG 549 €, NMG 659 € reine Seminargebühr
Ort	Bad Wörishofen – NEU!
Leitung	Christian de May
Seminar-Nr.	224253 Modul 1 + 2 complete Indian Balance® Basic Do, 25.07. – So, 28.07.2024
Beginn	jeweils um 10 Uhr am Anreisetag – Ende Abreisetag 14:45 Uhr
Gebühr	Gesamtpreis: MG 549 €, NMG 659 € reine Seminargebühr

MODUL 3 – INDIAN BALANCE® KAHUNA RITUALS

Das Ritual „Kahuna Morningstar“ zeigt uns den kraftvollen Spirit der geschmeidigen Erdungs- und Körperbalance-Übungen und ist zugleich das „Herz“ der indianischen Bewegungswelt. Die Techniken zeigen Dir neue Wege zu körperlicher und geistiger Gelassenheit. Der harmonische Verbund der Positionen führt Dich kräftigend und fließend entspannt in Deine Mitte. Die Rituale werden über alle Körper- und Bewegungsebenen, von den stehenden bis in die liegenden Positionen erlernt. Im Lehrgang werden die intuitiven Bewegungsabläufe des Rituals Kahuna-Morningstar im Einklang mit der indianischen Chakrenlehre „Seven Fire“ und der Kahuna-Atemtechnik gemeinsam Schritt für Schritt erarbeitet. Die Ursprünge entstammen aus dem indigenen Heilwissen. Indian Balance® Rituals kann als 15 min, 30 min oder 60 min Einheit angewendet werden. Das Ziel ist das Verflechten in die Kurseinheiten von Indian Balance® oder als eigene Kurseinheit, je nach eigenem Gefühl und Empfinden. Die Techniken können beliebig oft in die Kurse und auch in unterschiedlichen Gesundheitssportangeboten umgesetzt werden. Im Mittelpunkt steht das für Dich freie Entfallen und Loslassen, sowie unser zielorientiertes Bewegen und Fühlen. Der Lehrgang bietet neben der sinnlichen Wahrnehmung und harmonischen Kräftigung Deines Körpers, sehr viele Alternativen für die ganzheitliche Gestaltung einer Kursstunde. 15 LE

INHALTE

- ▶ Achtsamkeitstraining
- ▶ Chakrenlehre

- ▶ Rücken- und Entspannungspädagogik
- ▶ Indigene Atemmethodik
- ▶ Indigenes Heilyoga und Bewegungslehre
- ▶ Transfer in den Alltag

VORAUSSETZUNG

Abschluss als Indian Balance® Basic Instructor/-in

ABSCHLUSS

Teilnahmebescheinigung „Indian Balance® Kahuna Rituals“

Seminar-Nr.	224254
Ort	Bad Wörishofen
Leitung	Christian de May
Termin	Sa, 21.09. (10 Uhr) – So, 22.09.2024 (14:45 Uhr)
Gebühr	MG 299 €, NMG 359 €, reine Seminargebühr

MODUL 4 – INDIAN BALANCE® MATWORK EARTH

Der Schwerpunkt dieses Lehrgangs liegt vor allem im Verstehen und Beherrschen der wichtigen Grundprinzipien, was das Fundament der komplexen Indian Balance® Bodentechniken und Übungen darstellt. Die Vielfalt der Übungen wird gemeinsam erarbeitet, um die Energien und Kräfte Deines Körpers freizusetzen, und gleichzeitig Entspannung und Wohlbefinden zu erfahren. Das Ziel liegt im konzentrierten Arbeiten ohne Überbelastung. Du lernst die Indian Balance® Bodentechniken in verschiedenen Positionierungen: kniend, sitzend und liegend. Es werden alle Variationsmöglichkeiten von Anfängern bis Fortgeschrittene erlernt und nach dem eigenen Bewegungsprofil angewendet. 15 LE

INHALTE

- ▶ Kräftigungstechniken am Boden nach indianischer Art
- ▶ Native Touch & Move Technik
- ▶ Beckenboden und Atmung
- ▶ Beckenbodentraining aus verschiedenen Ausgangsstellungen
- ▶ Bauchtraining aus verschiedenen Ausgangsstellungen
- ▶ Rücken, Arme, Beine und Gesäß
- ▶ Sensomotorik, Koordination
- ▶ Indian Balance®-Körperwahrnehmungs- und Bewusstseinsübungen

VORAUSSETZUNG

Abschluss als Indian Balance® Basic Instructor/-in

ABSCHLUSS

Teilnahmebescheinigung „Indian Balance® Matwork Earth“

Seminar-Nr.	224255
Ort	Bad Wörishofen
Leitung	Christian de May
Termin	Sa, 19.10. (10 Uhr) – So, 20.10.2024 (14:45 Uhr)
Gebühr	MG 299 €, NMG 359 €, reine Seminargebühr

MODUL 5 – INDIAN BALANCE® WORLD INSPIRATIONS

In dem zweitägigen Lehrgang für alle Indian Balance® Instructor lernen wir das „Entschleunigen“ und die innere Ruhe zu fühlen und zuzulassen. Die aktiven Bewegungs- und Regenerationstechniken nach nativer Tradition des „Earth Walks“ werden als Wegweiser u.a. als Top-Ten Übungen und Grundlage vorgestellt und trainiert. Die Reflexion der Indian Balance® Basis-Übungen stellt eine Säule des Lehrgangs dar. Eine weitere zentrale Rolle spielen dabei die eigenen körperlichen und mentalen Strategien, die darüber entscheiden, ob Du Deine Kräfte im Unterricht als Übungsleiter/-in

oder im Alltag schonend und wirksam einsetzt. Die neu erlernten Techniken können in alle Kursprofile eingefügt, oder als erweiterter Kurs angeboten werden. 15 LE

INHALTE

- ▶ Top-Ten Übungen
- ▶ Bewusstheit statt Perfektion
- ▶ Native Regenerationstechniken
- ▶ Zur Bedeutung des Gleichgewichts
- ▶ Statische und dynamische Indian Balance®-Übungen
- ▶ Die Vielfältigkeit der Indian Balance® Shamanics (Körperübungen)
- ▶ Körperliche und mentale Strategien
- ▶ Variationsmöglichkeiten der Übungen für Jugend, Erwachsene und Senioren
- ▶ Indian Balance® Methodik und Didaktik
- ▶ Rolle und Ausdruck des/der Trainers/-in
- ▶ Kreatives Verknüpfen der einzelnen Indian Balance® Pfade und Übungen
- ▶ Reflexion Indian Balance® Basis-Technik und Tradition
- ▶ Earth Walks-Tiefenentspannung

VORAUSSETZUNG

Abschluss als Indian Balance® Basic Instructor/-in

ABSCHLUSS

Teilnahmebescheinigung „Indian Balance® World Inspirations“

Seminar-Nr.	224256
Ort	Bad Wörishofen
Leitung	Christian de May
Termin	Sa, 09.11. (10 Uhr) – So, 10.11.2024 (14:45 Uhr)
Gebühr	MG 299 €, NMG 359 €, reine Seminargebühr

Die Module 3 (Kahuna Rituals), 4 (Matwork Earth) und 5 (World Inspirations) können in beliebiger Reihenfolge absolviert werden. Nur der Besuch aller Module (1 bis 5) berechtigt zur Teilnahme an Modul 6 (World Advanced), mit dem der Titel Indian Balance® Advanced Instructor erworben werden kann.

**MODUL 6 – INDIAN BALANCE® WORLD ADVANCED
PFAD DES LEHRERS**

Diese Ausbildung öffnet Dir die Tür zum Pfad des Lehrers, und vertieft zugleich deinen eigenen Pfad zur inneren Stärke und Gelassenheit. Es werden alle Übungsphasen aus dem indigenen Heilyoga fundiert gelehrt. Abgerundet wird dieser Ausbildungspfad durch Techniken für unsere eigene Gesunderhaltung als Trainer/-in. Es befähigt uns Trainer/Übungsleiter/-innen ein kreatives und gesundheitsorientiertes Trainingsprogramm mit den traditionellen indigenen Bewegungs- und Entspannungstechniken eigenverantwortlich zu planen, und auf alle Altersprofile gezielt und kompetent anzupassen. 15 LE

INHALTE

- ▶ Indian Balance® World: Modellstunde
- ▶ Indian Balance® Technik/Tradition
- ▶ Die zwei Grundsäulen indianische Ethnokultur und Medizin/indigenes Heilyoga
- ▶ Spezielle Unterrichtsprinzipien und -techniken von Indian Balance®
- ▶ Die unterschiedlichen Stile der Kahuna-Atemtechnik-Tradition
- ▶ Wahrnehmung und intuitive Technischule nach nativer Tradition

- ▶ Indian Balance® Ritual Morningstar (3 Bewegungs- und Körperebenen) (Praxis)
- ▶ Variationen der Kurse und Modifikationen elementarer Übungsbilder (Theorie und Praxis)
- ▶ Dynamikwechsel der einzelnen Übungen (Theorie und Praxis)
- ▶ Reflexion der Indian-Balance®-Ausbildungen Modul 1–5
- ▶ Lehrprobe: eigene Präsentation einer Indian-Balance®-Stundenphase
- ▶ Verbinden der erlernten Übungsbilder aus den Modulen 1–5
- ▶ Indian-Balance®-Training für Senioren, Ungeübten, Problemzonen und Rehabilitation und fortgeschrittene Sportler/-innen (Theorie und Praxis)
- ▶ Die traditionellen Merkmale von Indian Balance®
- ▶ Philosophie – Tradition – Spirit – Atmung – Technik

VORAUSSETZUNG

Der Indian Balance® Advanced-Lehrgang ist für Teilnehmer/-innen, die die Stufe 1 – 2 (Modul 1 – 5) bereits erfolgreich absolviert haben und für Trainer/-innen, die alle Grundphasen mit den nativen Aktionsprofilen des indigenen Heilyogas fundiert vertiefen möchten.

ABSCHLUSS

Zertifikat „Indian Balance® Advanced Instructor/-in“

Seminar-Nr.	224257
Ort	Bad Wörishofen
Leitung	Christian de May
Termin	Sa, 07.12. (10 Uhr) – So, 08.12.2024 (14:45 Uhr)
Gebühr	MG 299 €, NMG 359 €, reine Seminargebühr

**MODUL 8 – INDIAN BALANCE® RÜCKEN SPEZIAL –
ACHTUNG: ALS EINZELSEMINAR BUCHBAR!**

Die Anzahl von Menschen mit Rückenproblemen und Körperfehlstellungen ist größer denn je und in der Tendenz steigend. Deshalb haben wir ein spezielles Übungsprogramm für den Rücken entwickelt, in Einklang mit den Bewegungsbildern und Besonderheiten von Indian Balance®. Ziel dieser Ausbildung ist es, durch spezielle Bewegungs- und Energietechniken, sowie achtsames Fühlen und Wahrnehmen unseres Körpers, Rückenprobleme vorzubeugen und akute Rückenschmerzen und Fehlhaltungen zu beheben oder zu bessern. Ebenso lernen wir gemeinsam, welchen Einfluss die richtige Atemtechnik auf die Ausrichtung unserer Wirbelsäule hat. Dieser Rücken-Spezial-Lehrgang baut eine Brücke zwischen Innovation und Tradition, angewandter Anatomie und lebendiger Philosophie. Wir lernen, den gesamten Rücken zu stärken und ihn gleichzeitig zu entspannen. Zudem werden Anatomie, Spiraldynamik, persönliche Bewegungserfahrung, Kommunikation und Trainerpräsenz gestärkt. Gemeinsam entdecken wir aus der Tradition des indigenen Heilyogas ein neues aber ebenso ursprüngliches Bewusstsein zum eigenen Körpergefühl. 15 LE

INHALTE

- ▶ Philosophie
- ▶ Indigenes Heilyoga
- ▶ Rücken Spezial: Stundenbild
- ▶ Modelleinheiten
- ▶ Kahuna-Atemmethode
- ▶ Anatomie
- ▶ Wirbelsäule & Spiraldynamik
- ▶ Biomechanik
- ▶ Feinkorrektur
- ▶ Wahrnehmung und Entspannung



ZIELGRUPPE

Indian Balance® Instructor/-in, Trainer/Übungsleiter/-in im Bewegungsbereich, Sportfachkraft, Physiotherapeut/-in. Frei buchbar für allgemein Interessierte, z.B. Schmerzpatienten.

ABSCHLUSS

Teilnahmebescheinigung „Indian Balance® Rücken Spezial“

Seminar-Nr.	224258
Ort	Bad Wörishofen
Leitung	Christian de May
Termin	Sa, 06.07. (10 Uhr) – So, 07.07.2024 (14:45 Uhr)
Gebühr	MG 299 €, NMG 349 €, reine Seminargebühr

MODUL 9 – INDIAN BALANCE® FASZIEN SPEZIAL - ACHTUNG: ALS EINZELSEMINAR BUCHBAR!

Die Arbeit mit der Lebensenergie beeinflusst die Faszien durch langsame Bewegungen, den Atem und unserer geistigen Vorstellungskraft. Erfahre in diesem Lehrgang die verschiedenen Zugangswege, um die Faszien zu trainieren, geschmeidig und belastbar zu erhalten. Mit unserem Faszienetz ist das Bindegewebe unseres Körpers gemeint. Diese körperweite Struktur hält alle unsere Bestandteile an ihrem Platz und ist wie ein dreidimensionales Spinnennetz in unserem Körper verwoben. Um ein gutes ausbalanciertes Zusammenspiel zu erreichen, erlernst Du die Indian Balance®-Faszien-Übungen mit einer speziellen Druck- und Sinktechnik, spiraliger Dehnkraft und der indigenen Kahuna-Atemtechnik ganzheitlich anzuwenden. Wer im Alltag schmerzfrei und beweglich bleiben möchte, sollte sein Faszienetz regelmäßig einem aktiven Pflegeprogramm unterziehen. Wie man diese neuen Forschungserkenntnisse mit fließenden Meridian-Dehnungsübungen praktisch umsetzen kann, zeigt dieses neue Indian Balance®-Faszien-Programm. 15 LE

INHALTE

- ▶ Osteopathie als Grundstein
- ▶ Faszien im Energiefluss: Qi und Meridiane
- ▶ Modelleinheit
- ▶ Embodiment
- ▶ Faszien: Hintergründe und Verbindung
- ▶ verschiedene Zugangswege, um Faszien anzusprechen
- ▶ Wirkung auf Körper, Geist und Seele

ZIELGRUPPE

Indian Balance® Instructor/-in, Trainer/Übungsleiter/-in im Bewegungsbereich, Sportfachkraft, Physiotherapeut/-in. Frei buchbar für allgemein Interessierte, z.B. Schmerzpatienten.

ABSCHLUSS

Teilnahmebescheinigung „Indian Balance® Faszien Spezial“

Seminar-Nr.	224259
Ort	Bad Wörishofen
Leitung	Christian de May
Termin	Sa, 24.02. (10 Uhr) – So, 25.02.2024 (14:45 Uhr)
Gebühr	MG 299 €, NMG 349 €, reine Seminargebühr

MODUL 10 – 12 – INDIAN BALANCE®

ALLGEMEINE INFORMATION

Diese Module finden in 2025 wieder statt und werden rechtzeitig bekannt gegeben.

KURSLEITER/-IN WALDCOACH – INDIAN BALANCE®



NEU

Als Waldcoach - Indian Balance® erlernst du das Konzept des Indigenen Waldbadens, welches das alte indianische Wissen und die forschungsbasierte Naturtherapie kombiniert. Auch zeige ich dir, wie du die Heilwirkung des Waldes nutzt, um die Resilienz und das Wohlbefinden von dir Selbst und deinen Teilnehmern zu stärken. Gemeinsam erleben wir indigene Techniken wie den Earth Walk, sowie Energie- und Balanceübungen auf unebenem Waldboden und deren Wirkung auf unseren gesamten Körper und die Entschleunigung durch bewusste Atmung und Tiefenentspannung in der geschützten Atmosphäre des Waldes. Ein neues Bewusstsein entdecken - für Körper, Geist & Seele – und den indianischen Spirit spüren, stehen im Zentrum der Ausbildung. Ein Bewusstsein für unseren natürlichen Ursprung, die Natur mit allen Sinnen wahrzunehmen, uns Menschen als Teil der Schöpfung zu sehen – etwas das bei den Indianern nie in Vergessenheit geraten ist. Die Ausbildung zum Waldcoach – Indian Balance® schafft eine Verbindung zwischen dem alten Heilwissen der indigenen Völker und der modernen Bewegungslehre und kombiniert diese mit der Heilkraft des Waldes. Wir nutzen die Indian Balance® Übungen um in die Atmosphäre einzutauchen und unsere Sinne zu öffnen. Die Ausbildung zeigt, wie die universell einsetzbaren Techniken effektiv auf unser „Lebensgelände“ angepasst werden. Gleichzeitig bauen wir eine Brücke zwischen Tradition & Innovation, angewandter Anatomie und lebendiger Philosophie. Dazu werden Inhalte wie Kommunikation, sowie persönliche Bewegungserfahrung und die Präsenz des Coaches in der Natur gestärkt. Entdecke ein neues, aber ebenso ursprüngliches Bewusstsein im Einklang zum eigenen Körpergefühl und Mutter Erde.

HINTERGRUND UND TRADITION:

Der Urgroßvater von Christian de May gründete 1912 die erste Indianerschule und Mission in Chile. Aufgrund seiner Herkunft und Familientradition entwickelte Christian de May das ganzheitliche Programm, das die beiden Säulen indigenes Heilwissen und moderne Bewegungslehre vereint. 32 LE

INHALTE

- ▶ Indigene Philosophie
- ▶ Heilkräfte des Waldes und deren Wirkung auf Körper und Geist
- ▶ Top 10 Nature Übungen
- ▶ Earth Walk
- ▶ Native Bewegungslehre
- ▶ Embodiment
- ▶ Organübungen, Heillaute und Atemtechnik
- ▶ Indigene Chakrentechnik
- ▶ Achtsamkeits- u. Wahrnehmungsübungen
- ▶ Ritual der vier Winde
- ▶ Energiefluss durch innere und äußere Haltung
- ▶ Natur-Erlebnis-Pädagogik/indigenes Waldbaden
- ▶ Körperliche und mentale Strategien

ZIELGRUPPE:

Trainer/Übungsleiter/-in, Entspannungstrainer/-in, Physio-, Atem-, Ergotherapeuten/-in, Heilpraktiker/-in, der/die das Zusatzangebot als Waldcoach – Indian Balance® als eigenständiges Programm durchführen möchte, bzw. Teile des Programms in bestehende Angebote integrieren möchte. Allgemein-Interessierte auf Anfrage.

ABSCHLUSS:

Zertifikat zum „Waldcoach - Indian Balance®“

Seminar-Nr.	224261
Ort	Bad Wörishofen
Leitung	Christian de May
Termin	Mo, 04.03. (10 Uhr) – Do, 07.03.2024 (15 Uhr)
Gebühr	Einführungspreis: MG 599 €, NMG 699 €, reine Seminargebühr
Seminar-Nr.	224262
Termin	Mo, 09.09. (10 Uhr) – Do, 12.09.2024 (15 Uhr)
Gebühr	Einführungspreis: MG 599 €, NMG 699 €, reine Seminargebühr

bestehende Angebote integrieren möchte. Allgemein-Interessierte auf Anfrage.

ABSCHLUSS:

Zertifikat zum „Atemcoach – Infinity Breathwork“

Seminar-Nr.	224267
Ort	Bad Wörishofen
Leitung	Christian de May oder Birgit Schier
Termin	Mo, 20.06. (10 Uhr) – Do, 23.06.2024 (15 Uhr)
Gebühr	Einführungspreis: MG 599 €, NMG 699 €, reine Seminargebühr
Seminar-Nr.	224268
Termin	Mo, 31.10. (10 Uhr) – Do, 03.11.2024 (15 Uhr)
Gebühr	Einführungspreis: MG 599 €, NMG 699 €, reine Seminargebühr

KURSLEITER/-IN
ATEMCOACH-INFINITY
BREATHWORK

„Die Qualität des Atems, bestimmt die Qualität des Lebens!“



NEU

Atemarbeit besteht darin, sich seines Atems völlig bewusst zu werden und ihn zur Verbesserung der körperlichen und geistigen Gesundheit, des emotionalen Gleichgewichts und der Leistungsfähigkeit einzusetzen. Es gibt verschiedene Anwendungen der Atemarbeit und zahlreiche Techniken, die dir ein Werkzeug sein können, um dein volles Potenzial & das deiner Klienten zu einer gesunden, leistungsstarken und glücklichen Version deiner bzw. ihrer Selbst zu entfalten. In unserer eigens entwickelten Ausbildung zum „Atemcoach – Infinity Breathwork by Indian Balance®“ – zeige ich dir wie es möglich ist, den Atemapparat zu kräftigen, das Nervensystem zu beruhigen, den Energiefluss und das Energieniveau zu harmonisieren und zu verbessern, den Körper zu entgiften, Stress und Spannungen abzubauen, Blockaden zu lösen und das Immunsystem zu stärken. Auch zur Linderung von Symptomen im Zusammenhang mit Long-COVID können bestimmte Atemtechniken eingesetzt werden. Du wirst lernen, die eigene Atmung bewusst wahrzunehmen, sie zu kontrollieren, Körper und Geist damit zu steuern und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Mache diese Selbsterfahrung und lerne dadurch, andere Menschen als Atemcoach auf diesem Weg zu begleiten! 32 LE

INHALTE:

- ▶ Einführung in die Welt des Breathwork
- ▶ Anatomie und Physiologie des Atmens
- ▶ Breathwork als spirituelle Praxis erleben
- ▶ Erleben der täglichen Atempraxis (Verbesserung der Atemmuster & Sauerstoffzufuhr)
- ▶ transformatives Atmen (Gesundung auf körperlicher & geistiger Ebene)
- ▶ Atemblockaden lösen (Stress, Fehlhaltungen, Traumata, etc.)
- ▶ praktische Übungen als Teamarbeit
- ▶ Ablauf und Aufbau einer Übungsstunde
- ▶ Selbsterfahrung & Reflexion als Verständnis für Andere
- ▶ Wie leite ich als Coach andere an

ZIELGRUPPE:

Trainer/Übungsleiter/-in, Entspannungstrainer/-in, Physio-, Atem-, Ergotherapeuten/-in, Heilpraktiker/-in, der/die das Zusatzangebot als Atemcoach – Infinity Breathwork, als eigenständiges Programm durchführen möchte, bzw. Teile des Programms in

WEITERBILDUNG

INDIAN BALANCE® – STARTE IN DEN FRÜHLING MIT DETOX-YOGA UND ENTSPANNUNG

Der Frühling ist neben dem Herbst die ideale Zeit für eine Detox-Kur.



Also warum nicht die Gelegenheit nutzen!? Du erhältst an diesem Tag u.a. einen ersten kleinen Einblick in unser neues Detox-Yoga Programm und bekommst unterstützende Tools für den Alltag an die Hand. Die gezeigten Übungen sind einfach durchzuführen und bringen bei regelmäßiger Anwendung reinigende Prozesse für Körper, Geist und Seele in Gang. Denn neben einer gesunden Ernährung, spielen bei der Entgiftung auch Bewegung & Stressreduktion eine entscheidende Rolle. Also die ideale Ergänzung, wenn du deinen Körper und deinen Geist ganzheitlich entgiften möchtest. Die Atem- und Entspannungsübungen, sowie verschiedene Körperhaltungen aus dem Indigenen Heilyoga, die ich dir in diesem Workshop zeige, sind so ausgewählt, dass sie die Durchblutung der Organe und den Lymphfluss anregen, die Entgiftung in Gang setzen, deinen Stoffwechsel und die Verdauung aktivieren und deinen Stresslevel senken. Kurzum: Der perfekte Übergang in die Frühjahrszeit! 5 LE

INHALTE:

- ▶ Philosophie
- ▶ Hintergrundwissen Entgiftungsorgane/Körpersystem
- ▶ Reinigungstechniken aus dem indigenen Heilyoga
- ▶ verschiedene Atemtechniken
- ▶ Meditation und Entspannung
- ▶ Wichtigkeit von Stressreduktion
- ▶ Transfer in den Alltag

ZIELGRUPPE:

Trainer/Übungsleiter/-in, Sportfachkraft, Yogalehrer/in, Entspannungstrainer/-in, der/die Indian Balance® kennenlernen möchte. Offen für alle Interessierten.

Seminar-Nr.	224265
Ort	Zoom
Leitung	Christian de May
Termin	Sa, 17.02.2024 (10 – 15 Uhr)
Gebühr	MG 99 €, NMG 119 €, reine Seminargebühr



WEITERBILDUNG CHAKRA FLOW – SPÜRE DEINE ENERGIEZENTREN

Ein Tag, an dem du dich voll und ganz deinen Energiezentren im Körper, auch Chakren genannt, widmest. Du erfährst in diesem Workshop, wie die Chakren auf energetischer Ebene wirken, wie Körper und Geist von ihnen beeinflusst werden und wie du die Chakren in deiner Praxis mit Indigenem Heilyoga stärken und in Harmonie bringen kannst. Ein besonderes Highlight ist u.a. das indigene Chakren-Ritual der 7 Feuer. Gemeinsam fließen wir leicht und frei durch die Übungssequenzen, bleiben verbunden mit unserem Atemrhythmus und gewinnen neue Energie. Sehe dabei zu und lerne wie deine Bewegung und deine Atmung verschmelzen. Nach einer kurzen Anfangsentspannung zum Ankommen und dich Spüren darfst du kraftvoll in den aktiven Teil starten und danach eine beruhigende Schlussspannung genießen. Der sanfte Flow ist für jedes Level geeignet. 5 LE

INHALTE:

- ▶ Chakren Lehre
- ▶ Ritual der 7 Feuer
- ▶ Indigene Atemmethodik
- ▶ Wahrnehmung- und Entspannungsübungen
- ▶ Energieflusstechniken
- ▶ Energiezentren öffnen und schließen
- ▶ Transfer in den Alltag

ZIELGRUPPE:

Trainer/Übungsleiter/-in, Sportfachkraft, Yogalehrer/in, Entspannungstrainer/-in, der/die Indian Balance® kennenlernen möchte. Offen für alle Interessierten.

Seminar-Nr.	224260
Ort	Bad Wörishofen, max. 20 Teilnehmende
Leitung	Christian de May
Termin	Sa, 04.05.2024 (10 – 17 Uhr)
Gebühr	MG 149 €, NMG 179 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG INDIAN BALANCE® FOR KIDS

PFAD 1: „LERNE DIE BEWEGTE WELT DER INDIANER KENNEN“

Spielerische Leichtigkeit, grenzenlose Fantasie, pure Lebendigkeit – Das ist es, was „Indian Balance® for Kids“ so besonders macht! Wir möchten Ihnen in diesem Lehrgang viele Blickwinkel öffnen und auf eine gemeinsame Entdeckungsreise gehen. Durch die körperorientierte bewusste Selbsterfahrung können die Kinder lernen, ihre Körpersprache zu beobachten, zu fühlen und ihre innere Ruhe zu entdecken. Die Übungen lassen Sie und Ihre Kinder den indianischen Spirit mit allen Sinnen spüren, was sich positiv auf ihre körperliche, geistige und seelische Balance auswirkt. Die altersgerechten Übungen und Entspannungstechniken werden bildhaft in Form von indianischen Geschichten und Heillauten begleitet und bieten dadurch einen spannenden Inhalt, welcher sowohl den Bewegungsdrang fördert als auch ihre Aufmerksamkeit und das innere Gleichgewicht stärkt. Durch den spielerischen Lerneffekt hat der Lehrer die Möglichkeit, Indian Balance® den Kindern auf natürliche Art und Weise

zu vermitteln. Die Indian Balance® Kinderbewegungswelt ist fließend, meditativ und verbindet das indianische Wissen vom Fließen der Körperenergien mit der modernen Bewegungslehre. Getreu der Indian Balance® Philosophie: Den Körper bewegen, während die Seele ausruht! Sie erhalten ein umfangreiches Schulungskript mit praxiserprobten Übungsritualen. An diesem Leitfaden können Sie sich orientieren und gezielt auf die Bedürfnisse der Kinder eingehen. Die einzelnen Übungen sind inhaltlich detailliert auf die kindlichen Sinne ausgearbeitet und haben verschiedene Themen und Schwerpunkte. 15 LE

INHALTE

- ▶ Indigene Übungsrituale
- ▶ Indianische Geschichten und Weisheiten
- ▶ Sinnesübungen mit Heillauten für Selbstvertrauen und Achtsamkeit
- ▶ Atem- und Entspannungsübungen für Kinder
- ▶ Pädagogisches Grundwissen & Grundlagen für den Indian Balance® Unterricht mit Kindern
- ▶ Besonderheiten & Unterschiede im Kinderprogramm gegenüber Erwachsenen
- ▶ Bildhaftes, altersgerechtes Coaching und Anleiten
- ▶ Bausteine einer Kinderstunde
- ▶ Einzel-, Gruppen- und Partnerübungen

ZIELGRUPPE

Kursleiter/-in aus dem Entspannungs- und Bewegungsbereich, Erzieher/-in, Lehrer/-in. Allgemein Interessierte auf Anfrage.

ABSCHLUSS

Teilnahmebescheinigung „Indian Balance® for Kids – Modul 1“

PFAD 2: DAS ERLEBEN UND FÜHLEN VEREINEN

Im aufbauenden 2. Teil des Ausbildungs-Pfades werden neue Übungselemente erlernt, die den kindlichen Spirit der indianischen Bewegungswelt widerspiegeln. Das leicht verständliche und altersangemessene Erklären sowie das Rhythmisieren der Übungen stehen im Mittelpunkt um lebendige Stundenbilder zu erschaffen. Wir vertiefen die Philosophie des Programms und lernen weitere Aspekte daraus kreativ zu nutzen. Die indianischen Geschichten zu den bildgestützten Übungen zeigen viele Möglichkeiten und Herangehensweisen im Kurs. Zur Gestaltung von eigenen Kursen erarbeiten wir gemeinsam Übungen. 15 LE

DIE WESENTLICHEN INHALTE

- ▶ Kinder Modellstunde
- ▶ Philosophie
- ▶ Vertiefung und Variation der Übungen
- ▶ Neue aufbauende Indigene Übungsrituale
- ▶ Kreativität, Rhythmisieren der Übungen
- ▶ Grundlagenübungen Haltung/Bewegung, Sprache, Kommunikation
- ▶ Übungspraxis aus Pfad 1 und Pfad 2 mit indianischen Geschichten
- ▶ Einzel-, Gruppen- und Partnerübungen für Kinder
- ▶ Lehrprobe
- ▶ Reflexion, Tipps und Hinweise zur Kursgestaltung

VORAUSSETZUNG

Teilnahme an Indian Balance Kids Pfad 1

ABSCHLUSS

Indian Balance® Kids Instructor



Seminar-Nr.	224263
Ort	Bad Wörishofen
Leitung	Christian de May
Gebühr	Pfad 1: MG 299 €, NMG 359 €* Pfad 2: MG 299 €, NMG 359 €* *reine Seminargebühr
Seminar-Nr.	224263 Pfad 1
	Sa, 08.06. (10 Uhr) – So, 09.06.2024 (14:45 Uhr)
Seminar-Nr.	224264 Pfad 2
	Sa, 29.06. (10 Uhr) – So, 30.06.2024 (14:45 Uhr)

wir uns essenzielle Gesundheits-Anwendungen aus westlicher Wissenschaft und fernöstlichen Weisheitslehren. Am Ende haben wir einen guten „Rucksack“ an gesundheitsfördernden Quellen für unsere Lebenspflege gepackt. Neben faszialen Bewegungselementen, Aspekten der Stoffwechselltypologie und Entgiftung steht insbesondere die Gestaltung der Lebensordnung als Kernstück im Fokus. So erarbeiten wir uns ein umfassendes Repertoire an Ressourcen, welches uns dazu befähigt, „verborgene Türen“ (wieder) zu entdecken und die Sie an Ihre Kursteilnehmenden vermitteln können. 15 LE

INHALTE:

- ▶ Bestandsaufnahme in den 7 Schlüsselfeldern
- ▶ Achtsame innere Präsenz und aktive Atemtechniken
- ▶ Testung von Konstitution bzw. Energietypus
- ▶ Stoffwechselltypbezogene Ernährung und sinnvolle Entgiftung
- ▶ Power Qi Flex & Stretch Fasziendarbeit
- ▶ Life Skills für Regeneration und Energielevel
- ▶ Techniken der Selbstakupressur im Alltag

ZIELGRUPPE

Trainer/Übungsleiter/-in für fundierte Einblicke in neue Zugänge zu gesundheitsfördernden Quellen; offen für alle Interessierten.

Seminar-Nr.	224269
Ort	Bad Wörishofen
Leitung	Danilo Marz
Termin	Sa, 22.06. (10 Uhr)– So, 23.06.2024 (15 Uhr)
Gebühr	MG 299 €, NMG 349 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG

DIE 7 SCHLÜSSEL ZUR GESUNDERHALTUNG

Quellen für Immunstärke & Lebenskraft

NEU

„Neun Zehntel unseres Lebensglückes beruhen auf stabiler Gesundheit - mit ihr wird alles eine Quelle des Genusses.“
Arthur Schopenhauer

In diesem vielseitigen Lehrgang begeben Sie sich mit Danilo Marz auf die spannende „Exkursion“, wirksame wie einfache „Schlüssel-Schloss-Methoden“ für unsere Gesunderhaltung zu erkunden. Aufbauend auf die Gesundheitslehre der fünf Kneipp-Elemente gilt es, unser Leben mit natürlichen und nachhaltigen Mitteln zu entfalten und selbst zu gestalten. Auf diesem Weg erschließen



ÜBERNACHTUNG ZU SONDERKONDITIONEN FÜR SKA-TEILNEHMER



TÄGLICH GEÖFFNET AUCH FÜR NICHT-HAUSGÄSTE:

- ▶ Frühstücksbuffet, Mittagessen, Abendessen
- ▶ Kaffee und Kuchen
- ▶ Vegetarische Küche und Diätformen

Um Reservierung wird gebeten

HOTEL SONNENGARTEN

Adolf-Scholz-Allee 5
86825 Bad Wörishofen
Telefon 08247 3090

info@hotelsonnengarten.de
www.hotelsonnengarten.de

DIREKT GEGENÜBER DER SEBASTIAN-KNEIPP-AKADEMIE



LEBENS ORDNUNG &

STRESS BEWÄLTIGUNG

Unter dem Begriff Lebensordnung ist eine ausgewogene, weitgehend natürliche Lebensgestaltung zu verstehen. Sie berücksichtigt die Einheit von Körper, Geist und Seele und strebt den Einklang mit dem sozialen Umfeld an.

Lebensordnung bedeutet auch, sich seiner persönlichen und kollektiven Verantwortung für Gesundheit bewusst zu werden. Gesundes Verhalten ist lernbar und bedeutet verantwortungsvolles Umgehen mit den persönlichen und natürlichen Ressourcen.

TRAINER/-IN ENTSPANNUNGSTRAINER/-IN SKA

Entspannung ist als natürlicher Ausgleich zu Stress und Belastung ein wesentlicher Bestandteil einer gesunden, Glück und Zufriedenheit ermöglichenden Lebensweise. Doch die Fähigkeit, sich zu entspannen und zur Ruhe zu kommen, ist bei vielen Menschen nicht mehr in ausreichendem Maße vorhanden. So besteht im Bereich der Gesundheitsvorsorge ein großer Bedarf an guten Entspannungstrainings und umfassend qualifizierten Entspannungstrainer/-innen. Sie sollten heutzutage Methoden übergreifend die verschiedenen, in ihrer positiven Wirkung wissenschaftlich bestätigten Formen von Entspannung fachkompetent anleiten und zeitgemäß vermitteln können. Eine solche umfassende Kompetenzvermittlung ist Ziel des Ausbildungsgangs „Entspannungstrainer/-in SKA“. Es gehört zum Konzept dieser Ausbildung, sich nicht auf eine einzelne Methode (Progressive Relaxation oder Autogenes Training) zu beschränken und dennoch ein hohes fachliches Niveau durchgehend zu gewährleisten. Die Ausbildung soll in umfassender und wissenschaftlich fundierter Weise dazu befähigen, interdisziplinär und Teilnehmer gerecht Kurse im Bereich der Gesundheitsvorsorge fachlich kompetent zu leiten. 128 LE

AUFBAU/ZEITUMFANG

Die Ausbildung umfasst 8 Ausbildungsseminare à 16 LE.

INHALTE

Wissen und Erfahrungen in allen heute relevanten, wissenschaftlich fundierten Formen von Entspannung wie:

- ▶ Achtsamkeits-Übungen meditativer Entspannung
- ▶ Progressive Relaxation nach Jacobson (PR)
- ▶ Autogenes Training nach Schultz (AT)
- ▶ Imaginative Entspannungsverfahren
- ▶ Individuelle Selbsthypnoseformen
- ▶ Medizinisch-psychologisches Basiswissen
- ▶ Didaktisch-methodische Grundkompetenz zur Durchführung von entsprechenden Kursen im Bereich der Gesundheitsvorsorge

AUSBILDUNGSZIELE

Die Ausbildung befähigt zur kompetenten Leitung von Entspannungstrainings-Gruppen, um selbstständig Kurse im Bereich der Gesundheitsförderung durchführen zu können. Über das hierfür erforderliche medizinische, psychologische und pädagogisch-didaktische Basiswissen verfügen. Einzelne Personen zu einem gesundheitsfördernden Lebensstil anregen.

ZIELGRUPPE

Personen, die in einem psychosozialen, medizinischen oder pädagogischen Beruf ausgebildet oder tätig sind oder im Bereich von Erwachsenenbildung und Gesundheitsvorsorge Kurse leiten und ihre fachlich-inhaltliche Kompetenz auf Entspannung ausdehnen wollen. Für Kursleiter/-in PR oder AT reduziert sich die Ausbildung um das entsprechende Modul.

ZIELE/ABSCHLUSS

Nach erfolgreichem Abschluss (schriftliche Prüfung, Anleitung einer Entspannungsübung) bescheinigt das Zertifikat „Entspannungstrainer/-in SKA“ die fachliche Befähigung zur Leitung von Entspannungstrainings und berechtigt zur selbstständigen Durchführung von Entspannungskursen in der Gesundheitsvorsorge. Das Zertifikat umfasst ausdrücklich auch die Kursleiter/-in Zertifikate PR und AT.

VORAUSSETZUNG

Nachweis eines Erste-Hilfe-Kurses (9 LE, nicht älter als zwei Jahre) vor Abschluss der Ausbildung.

Ort	Bad Wörishofen
Leitung	Diplom-Psychologe Karl-Heinz Schäfer
Gebühr	Gesamtpreis: MG 1.899 €, NMG 2.299 € Pro Seminar: MG 237,37 €, NMG 287,37 €, reine Seminargebühr
Beginn	jeweils 17 Uhr am Anreisetag – Ende 12 Uhr am Abreisetag

Seminar-Nr. 224301 Grundlagen	1. Ausbildungsseminar Fr, 27.09. – So, 29.09.2024
Seminar-Nr. 224302 Achtsamkeit	2. Ausbildungsseminar Fr, 18.10. – So, 20.10.2024
Seminar-Nr. 224303 Atem	3. Ausbildungsseminar Fr, 15.11. – So, 17.11.2024
Seminar-Nr. 224304 Progressive Relaxation	4. Ausbildungsseminar Fr, 06.12. – So, 08.12.2024
Seminar-Nr. 225305 Autogenes Training	5. Ausbildungsseminar Fr, 10.01. – So, 12.01.2025
Seminar-Nr. 225306 Imagination	6. Ausbildungsseminar Fr, 31.01. – So, 02.02.2025
Seminar-Nr. 225307 Selbsthypnose	7. Ausbildungsseminar Fr, 21.02. – So, 23.02.2025
Seminar-Nr. 225308 Prüfungseminar	8. Ausbildungsseminar Fr, 14.03. – So, 16.03.2025

- ▶ Das Dachgeschoss: konkrete Strategien
- ▶ Die Leitungssysteme: Zeiterleben, Ausgleich, Ernährung
- ▶ Maßnahmen zu „Brand- und Katastrophenschutz“, „Instandhaltung und Pflege“, „notwendige Um- und Anbauten“
- ▶ Positiver Stress und Flow-Erfahrung
- ▶ Emotionsbezogene Stresskommunikation in Partnerschaft und Familie (Trichter-Methoden)
- ▶ Einfache Körperübungen als Soforthilfe

ZIELGRUPPE

Gesundheitspädagoge/-in SKA, Kneipp-Gesundheitstrainer/-in SKA, Entspannungstrainer/-in SKA, Stresspräventionstrainer/-in SKA und Interessierte

Seminar-Nr.	224313
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Birgit Meinhardt
Termin	Fr, 22.03. (17 Uhr) – So, 24.03.2024 (12 Uhr)
Gebühr	MG 209 €, NMG 239 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG LEBENSORDNUNG – PRAKTISCH UND VIELSEITIG UMGESETZT



Das Seminar richtet sich an alle Pädagogen/-innen in Krippen, Kitas und Horten. Sie erhalten einen Überblick und Beispiele, mit welchen pädagogischen Themen sich das Element Lebensordnung gut verbinden lässt. So werden die Themen Geburtstage und Feste, Räumen und Ordnen sowie Werteerziehung beispielhaft beleuchtet. Des Weiteren lernen Sie Beispiele zur Entspannung und Wahrnehmungsförderung sowie Spiele ohne Verlierer kennen. 4 LE

Seminar-Nr.	224312
Ort	Zoom
Referentin	Dr. Franziska Dathe
Termin	Mi, 17.01.2024 (16 – 19 Uhr)
Gebühr	MG 49 €, NMG 59 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG SICH GUT EINRICHTEN IM STRESSHAUS

Die meisten Menschen hätten gerne weniger Stress. Dabei ist Stress nicht unbedingt etwas Negatives und Gesundheitsschädliches. In Stresssituationen werden körperlich und seelisch enorme Kräfte freigesetzt. Wer mit diesen Energien sinnvoll umgehen kann, gewinnt an Lebensqualität und vermeidet die negative Seite der Stressreaktion. Mit dem ganzheitlichen Modell des Stresshauses werfen wir einen differenzierteren und ressourcenorientierten Blick auf das Stressgeschehen, entdecken mehr Spielräume und verstehen, warum manche der üblichen Stressbewältigungsstrategien zu kurz greifen. 16 LE

INHALTE

- ▶ Das Stresshaus und seine Stockwerke:
- ▶ Das Fundament: ein guter Selbstwert
- ▶ Der erste Stock: Sinn und Werte
- ▶ Der zweite Stock: Anerkennung und Wertschätzung
- ▶ Der dritte Stock: das aktuelle Befinden

WEITERBILDUNG SPIRITUALITÄT UND GESUNDHEIT

Sebastian Kneipp war als katholischer Pfarrer im christlichen Glauben tief verwurzelt und schöpfte daraus Kraft und Motivation für seine Arbeit und sein Leben. Seine „Lebens- und Seelenordnung“ als notwendiges und grundlegendes Element für Gesundheit basiert auf dieser spirituellen Ausrichtung. Natürlich bedeutet Spiritualität als Quelle für Gesundheit in der heutigen Zeit inhaltlich nicht mehr das Gleiche wie für einen katholischen Pfarrer des 19. Jahrhunderts. Die Notwendigkeit im umfassenden Sinn und als Motivation für Prävention bleibt aber auch für die heutige Zeit gültig. 16 LE

INHALTE

- ▶ Was ist Spiritualität?
- ▶ Heilsame Formen von Spiritualität für die heutige Zeit
- ▶ Die Unterscheidung der Geister: krankmachende Formen von Spiritualität und Religiosität erkennen
- ▶ Einführung & Einübung in Meditation unabhängig vom relig. Kontext
- ▶ Die eigene individuelle Spiritualität als Resilienzfaktor in Krisen und Entwicklungsprozessen aktivieren und nutzen
- ▶ Spiritualität als Werkzeug der Wertschätzung und Selbstdistanzierung in der Begleitung und Beratung von Menschen

Seminar-Nr.	224314
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Birgit Meinhardt
Termin	Fr, 12.04. (17 Uhr) – So, 14.04.2024 (12 Uhr)
Gebühr	MG 209 €, NMG 239 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG KLANGSCHALEN – HÖREN, SPÜREN, SPIELEN

NEU

Klangschalen sind mittlerweile in fast allen Einrichtungen zu finden, doch wie ist der Einsatz dieser wertvollen Instrumente? Neben der klassischen Klangschale gibt das Seminar eine Übersicht über die



Anwendung und Wirkung verschiedener klangtherapeutischer Instrumente wie Zimbeln, Glocke, Ocean Drum und TamTam Gong. Es geht vor allem um die Selbsterfahrung mit den unterschiedlichen Instrumenten, wie wir am eigenen Körper spüren, was diese Instrumente bewirken. Erst dann können wir sie gezielt bei Dritten anwenden. Die Klanginstrumente finden ihre Anwendung in kreativen Fantasiereisen und Bewegungsspielen, bereichern Rituale und Lieder zur Stärkung von Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen. Das Seminar macht Klang erlebbar und soll ein buntes Potpourri an Ideen und Einsatzmöglichkeiten schaffen. 8 LE

Seminar-Nr.	224315
Ort	Am Mellensee
Referentin	Nora Jentsch
Termin	Sa, 20.04.2024 (9:30 – 16 Uhr)
Gebühr	MG 109 €, NMG 129 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG

KOMM, WIR FINDEN EINEN SCHATZ

Das Element Lebensordnung im erzieherischen Umgang mit Kindern

Unsere Kinder wachsen in einer hektischen Welt auf, in der sie von Anfang an mit unzähligen unterschiedlichen Reizen konfrontiert werden. Sie müssen mit vielen Anforderungen zurechtkommen. Immer mehr Kinder reagieren darauf mit Unruhe, Konzentrationsproblemen und aggressivem Verhalten. Sie brauchen Hilfe, um zu einem gesunden Selbstwertgefühl und ihrer eigenen inneren Ordnung zu finden. In diesem Seminar soll es darum gehen, wie wir unsere Kinder erzieherisch auf dem Weg der Persönlichkeitsentwicklung so begleiten können, dass sie ihre Begabungen entfalten, sich selbst und andere wertschätzen und achtsam mit ihrer Mitwelt umgehen können. 8 LE

INHALTE:

- ▶ Orientierung und Sinnfindung durch Werte
- ▶ Ordnende Rituale
- ▶ Hilfen für die Entwicklung eines gesunden Selbstwertgefühls
- ▶ Entspannungs- und Meditationsübungen
- ▶ Ressourcenwahrnehmung in der eigenen Person

Seminar-Nr.	224316
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Birgit Meinhardt
Termin	Mo, 22.04.2024 (9:30 – 16:30 Uhr)
Gebühr	MG 109 €, NMG 129 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG

ENTSPANNTE AUGEN SEHEN BESSER – GANZHEITLICHES SEHTRAINING

Egal ob am PC, Fernseher oder Smartphone, unsere einseitige Augenbelastung steigt immer mehr an. Fehlsichtigkeit, Sehprobleme und brennende Augen sind die Folgen. Ziel des Seminars ist das Erlernen bewährter Methoden der Augenentspannung und des Seh-

trainings, die sich gut in den Alltag integrieren. Sie erfahren, wie Sie die einseitige Belastung des Sehsinns vermeiden können, die Sehfähigkeit vital und leistungsfähig bleibt und verbessert werden kann. Auch Kneipp-Anwendungen können dazu beitragen. Das Seminar ist sehr praxisorientiert. 16 LE

INHALTE

- ▶ Einführung in das Thema
- ▶ Anatomie des Sehapparates
- ▶ Übungen zur: Augenentspannung und Lockerung, Sehfelderweiterung, Beweglichkeit der Augen, Akkommodation, Stärkung des Farbsehens, Anregung zum visuellen Gedächtnis
- ▶ Lichtbaden, Augen-Klopfmassage
- ▶ Rasterbrille
- ▶ Akupressur
- ▶ Augenbäder nach Kneipp sowie Ernährungstipps

Seminar-Nr.	224317
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Christl Schlag
Termin	Fr, 12.07. (17 Uhr) – So, 14.07.2024 (12 Uhr)
Gebühr	MG 209 €, NMG 239 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG

INTUITIVES BOGENSCHIESSEN

Das intuitive Bogenschießen vermittelt eine lebendige und eindrucksvolle Erfahrung, wie sich Kraft, Zielorientierung und Gelassenheit verbinden können. Es hat einen sportlichen Aspekt, baut Fähigkeiten auf, die ihre Bestätigung im Treffen des Ziels finden und mit diesem konkret erlebten Erfolg Freude vermitteln. Bogenschießen hat auch einen stark meditativen Charakter, es orientiert sich auf Ruhe und Sicherheit im Ablauf der Bewegungen und auf eine gute Körperwahrnehmung. Immer ist Bogenschießen auch eine Übung in Achtsamkeit und trotz einiger Übereinstimmungen mit Progressiver Relaxation nach Jacobson oder Qigong eine ganz besondere Form von Entspannung. Lassen Sie sich überraschen! Das notwendige Material kann zur Verfügung gestellt werden und ist in der Teilnehmergebühr enthalten. Aus organisatorischen Gründen können höchstens 12 Personen teilnehmen. 16 LE

Seminar-Nr.	224318
Ort	Waldburg (Nähe Ravensburg)
Referent	Diplom-Psychologe Karl-Heinz Schäfer
Termin	Fr, 19.07. (17 Uhr) – So, 21.07.2024 (12 Uhr)
Gebühr	MG 249 €, NMG 299 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG

MIT KLANGSCHALEN DIE INNERE HARMONIE FINDEN

Der Ton der Klangschale berührt unser Innerstes, er bringt die Seele zum Schwingen. Ihr Klang löst Spannungen, mobilisiert die Selbstheilungskräfte und setzt schöpferische Energien frei. Der Klangmassage liegen uralte Erkenntnisse über die Wirkung von

Klängen zu Grunde, die schon vor über 5.000 Jahren in der indischen Heilkunst Anwendung fanden. In der östlichen Vorstellung ist der Mensch aus Klang entstanden. Ist der Mensch mit sich und seiner Umwelt im „Ein-Klang“, dann ist er auch in der Lage, sein Leben frei, kreativ und bewusst zu gestalten. In diesem Seminar werden wir uns an alte Traditionen anlehnen und in Meditationen die wohltuende Wirkung der Klangschalen erleben. Das Finden von Affirmationen und das Festlegen von Leitsätzen mit Hilfe von kinesiologischen Übungen sind weitere Schwerpunkte. 16 LE

Seminar-Nr.	224319
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Bettina Knörr
Termin	Sa, 20.07. (10 Uhr) – So, 21.07.2024 (16 Uhr)
Gebühr	MG 209 €, NMG 239 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG ENTSPANNEN MIT KLANGSCHALEN IN DER KITA

Kinder lieben Klangschalen. Der Klang erreicht ihre Gefühle und beruhigt den Kopf. Dabei ist es wichtig zu wissen, welche Klangschalen wie eingesetzt werden, damit die Entwicklungsmöglichkeiten der Kinder gefördert werden können. Dieses Seminar bietet Anregungen zur Arbeit mit Klangschalen in der Kita, aber auch die Möglichkeit, Klang einmal am eigenen Körper zu erleben. Einsetzen lassen sich Klangschalen sehr vielseitig, z.B. während einer Entspannungseinheit nach dem gemeinsamen Mittagessen, um Erholung und Verdauung zu unterstützen. Während der Gruppenstunden kann der Klang Hilfestellung geben, um Kinder zu beruhigen, um eine Gemeinschaft zu bilden, um achtsam zu sein – oder auch nur, um einmal Ruhe genießen zu lernen. 8 LE

INHALTE

- ▶ Einführung in die Klangschalenarbeit für Kinder
- ▶ Schwingungen hören, fühlen und fließen lassen
- ▶ Texte zum Entspannen, Kindermeditation
- ▶ Übungen mit Klangschalen für Kinder

Seminar-Nr.	224320
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Bettina Knörr
Termin	Mo, 22.07.2024 (9:30 – 16:30 Uhr)
Gebühr	MG 109 €, NMG 129 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG AUF INS GLÜCK – WAS UNS WIRKLICH GLÜCKLICH MACHT

Ein Glückskurs mal anders!

Was steckt hinter den Begriffen Glück und Wohlbefinden? Was ist individuelles Glück? Wie bekomme ich Mut, Ausdauer und Stärke? Diese Fragen nach dem Glück beschäftigten bereits Epikur, Seneca und noch viele andere Menschen. Bis heute ist Glück so wichtig für

das Leben. Welchen Sinn hat es, was ich tue? Welche Wege gehe ich, und wie erkenne ich, was mich glücklich macht? Das Leben ist nicht still. Es unterliegt einem stetigen Wandel der Herausforderungen: Lebensbedingungen und Lebenskonzepte ändern sich, Wertevorstellungen werden hinterfragt. In diesem Seminar soll das Interesse geweckt werden, neue Wege zu gehen. Sie entdecken Möglichkeiten, die Zufriedenheit und das Wohlbefinden zu erhöhen. Sie erhalten Tipps und Umsetzungsideen für Umfragen, Kurse, Workshops und bekommen methodisch-didaktische neue Ideen und deren praktische Umsetzung an die Hand. Wir werden uns mit dem Thema Glück auf verschiedenen Ebenen auseinandersetzen und genauer betrachten, wie Glück und Gesundheit geteilt werden können. 16 LE

INHALTE:

- ▶ Einblicke in die Glücksforschung
- ▶ Positive Psychologie
- ▶ Natur- und Achtsamkeitstraining
- ▶ Wertvolle Kommunikation
- ▶ Stressmanagement
- ▶ Tipps und Ideen für Glücksumfragen und Glückskurse
- ▶ Eigene Glückskurse / Glücksworkshops planen und durchführen

Seminar-Nr.	224321
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Antje Martin
Termin	Fr, 06.09. (17 Uhr) – So, 08.09.2024 (12 Uhr)
Gebühr	MG 209 €, NMG 239 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG WORTE KÖNNEN TÜREN ÖFFNEN ODER MAUERN BAUEN

Einführung in die gewaltfreie Kommunikation

Sowohl im alltäglichen Leben als auch in Beratungssituationen erleben wir häufig, wie schwer es ist, Probleme zu lösen und Konflikte zu bewältigen, ohne sich gegenseitig Vorwürfe zu machen, zu verletzen oder sich verteidigen zu müssen. Die Sprache, bzw. die Art der Kommunikation spielt dabei eine wichtige Rolle. Gewaltfreie Kommunikation hat zum Ziel, sich gegenseitig zu achten, sich besser zu verstehen und Beziehungen zu stärken. Dadurch steigt die Wahrscheinlichkeit, Auseinandersetzungen friedlich, gewinnbringend und zur Zufriedenheit aller Beteiligten zu führen. 16 LE

INHALTE:

- ▶ Einführung in den Ansatz der gewaltfreien Kommunikation
- ▶ Empathie und Wertschätzung als innere Haltung
- ▶ Sich selbst und andere wahrnehmen statt bewerten
- ▶ Die vier Elemente gewaltfreier Kommunikation
- ▶ Bisherige Denk- und Verhaltensmuster durchbrechen
- ▶ Anwendung in verschiedenen Bereichen
- ▶ Praktische Übungen und Erfahrungsaustausch

Seminar-Nr.	224322
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Birgit Meinhardt
Termin	Fr, 20.09. (17 Uhr) – So, 22.09.2024 (12 Uhr)
Gebühr	MG 209 €, NMG 239 €, reine Seminargebühr



WEITERBILDUNG

**DIE LEBENSBALANCE HALTEN –
HERAUSFORDERUNGEN MEISTERN****Resilienz und Gesundheitsprävention für Pflegekräfte**

Als Pflegekraft in der Altenpflege selbst gesund und zufrieden zu bleiben, trotz hoher Belastungsfaktoren und schwieriger werdender Arbeitsbedingungen, ist eine große Herausforderung. Um die ursprüngliche Motivation für den Beruf zu erhalten und dem eigenen Anspruch zu genügen, bedarf es einer hohen Professionalität und Selbstpflege. Eine besondere Herausforderung im Arbeitsalltag ist die Pflege und Begleitung sterbender Menschen. Damit die letzte Lebensphase eines Menschen gut bewältigt werden kann, muss sie mit palliativ-pflegerischer und persönlicher Kompetenz bewusst begleitet und gestaltet werden. Dafür gibt es gerade im ganzheitlichen Kneipp-Ansatz viele Unterstützungsmöglichkeiten. 16 LE

INHALTE

- ▶ Resilienzstärkung bei besonderen Belastungen
- ▶ Achtsames Respektieren der eigenen Grenzen
- ▶ Persönliche Nähe und professionelle Distanz
- ▶ Kommunikation mit Sterbenden und Angehörigen
- ▶ Rituale, die den Abschied begleiten
- ▶ Spirituelle Aspekte in der Sterbebegleitung
- ▶ Bewältigen eigener Ängste im Umgang mit dem Sterben

Seminar-Nr.	224323
Ort	Bad Wörishofen
Referentinnen	Birgit Meinhardt, Marieluise Nieberle
Termin	Mo, 14.10. (9:30 Uhr) – Di, 15.10.2024 (16:30 Uhr)
Gebühr	MG 239 €, NMG 279 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG

MEHR GELASSENHEIT IM KITA-ALLTAG

Der Arbeitsalltag in Kindergärten, Kindertagesstätten und anderen pädagogischen Einrichtungen ist geprägt durch viele anspruchsvolle Anforderungen. Neben der Hauptaufgabe, der Betreuung, Förderung und Integration von Kindern unterschiedlicher Altersgruppen und unterschiedlichster Herkunft, müssen Organisation, Dokumentation, Konzepterstellung und Elternarbeit bewältigt werden. Die Fülle der Aufgaben, Lärmbelastung, Personalmangel und geringe Anerkennung lösen Stress und Überforderung aus. Bei all diesen Tätigkeiten trägt das pädagogische Personal ein hohes Maß an Verantwortung. Deshalb ist es wichtig, Stress auslösende Faktoren zu verringern und die eigenen Widerstandressourcen – sowohl der einzelnen Person wie auch des gesamten Teams – zu stärken, damit Arbeitszufriedenheit und Gesundheit erhalten bleiben. 8 LE

INHALTE

- ▶ Spezielle Belastungsfaktoren und neue Herausforderungen im pädagogischen Alltag: Stressfaktoren erkennen
- ▶ Informationen zum Verständnis von Stress und Burn-out
- ▶ Alltagstaugliche Entspannungsübungen
- ▶ Burn-on statt Burn-out: Stärkung der Widerstandsressourcen
- ▶ In der Persönlichkeit: Anspruch und Wirklichkeit

- ▶ Sinnvoller Umgang mit Ärger und Frustration
- ▶ Zufriedenheit durch Wertebewusstheit
- ▶ Selbstwertstärkung im Team: Wertschätzung und Anerkennung pflegen
- ▶ Kommunikationsstress reduzieren
- ▶ Erziehungspartnerschaft mit den Eltern nutzen
- ▶ In der Einrichtung: Umgebungsgestaltung: weniger ist mehr
- ▶ Lärmreduzierung durch Achtsamkeit

Seminar-Nr.	224324
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Birgit Meinhardt
Termin	Mi, 23.10.2024 (9:30 – 16:30 Uhr)
Gebühr	MG 109 €, NMG 129 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG

**RESILIENZ – DAS GEHEIMNIS INNERER
WIDERSTANDSKRAFT**

Warum werden manche Menschen besser mit Belastungen fertig als andere und finden nach Krisen wieder schneller zur ursprünglichen Lebenskraft zurück? Weil sie über die Fähigkeit verfügen, in schwierigen Situationen ihre seelische Widerstandskraft zu aktivieren, die sie wieder ins Gleichgewicht bringt. Dieses seelische Immunsystem ist in jedem Menschen angelegt und kann geweckt und gefördert werden. 16 LE

INHALTE

- ▶ Grundlagen zum Thema Resilienz: die 7 Säulen innerer Stärke
- ▶ Gezielte Übungen zur Verbesserung der inneren Widerstandskraft
- ▶ Persönlichkeitsentwicklung und Stärkung des Selbstvertrauens
- ▶ Wahrnehmung und Verwirklichung von Werten als Quelle persönlicher Zufriedenheit
- ▶ Blitzentspannung und Selbstakzeptanz
- ▶ Förderung der Lebensbalance durch einfache Körperübungen
- ▶ Verabschiedung destruktiver Denkmuster
- ▶ Sinnvolle Bewältigung von Stress auslösenden Situationen

Seminar-Nr.	224325
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Birgit Meinhardt
Termin	Fr, 22.11. (17 Uhr) – So, 24.11.2024 (12 Uhr)
Gebühr	MG 209 €, NMG 239 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG

ENTSPANNUNG UND BRUXISMUS**NEU**

Das Seminar dient der Auffrischung und Vertiefung der Kenntnisse der Übungsleiter/-innen im Bereich der Entspannungsverfahren. Es soll Sie bei der kontinuierlichen Erweiterung Ihrer persönlichen und fachlichen Kompetenz unterstützen. Der Themenschwerpunkt der Weiterbildungsteile dieses Seminars ist „Entspannung und Bruxismus“. Bruxismus (Zähneknirschen) gehört inzwischen zu den am weitesten verbreiteten Symptomen im Graubereich zwischen Befindlichkeitsstörung und krankheitswertiger psy-

chischer Problematik. Meist besteht die Behandlung in der Verordnung einer Beißschiene zum Schutz der Zähne, aber es steht auch die Forderung im Raum, der Problematik durch eine Psychotherapie auf den Grund zu gehen. In der Weiterbildung soll ein genaueres Verständnis dieses Phänomens erarbeitet werden, um zu klären, in welcher Weise Entspannungstraining hier eine konstruktive Rolle spielen und eine wirkliche Hilfe bedeuten kann. Die Supervisions-Teile des Seminars geben Gelegenheit, die eigenen Erfahrungen und insbesondere die Schwierigkeiten, die sich in Ihrer praktischen Arbeit als Übungsleiter/-in ergeben haben, zu besprechen und zu bearbeiten. Sie sollen möglichst zu einer Lösung kommen, die Ihnen in Ihrer wertvollen Tätigkeit ein Stück weiterhilft, die beiträgt zu Freude und Erfolg bei Ihrer Arbeit. 16 LE

ZIELGRUPPE

Entspannungstrainer/-in SKA, Entspannungspädagoge/-in SKA, Kursleiter/-in, Autogenes Training, Kursleiter/-in Progressive Relaxation

Seminar-Nr.	224326
Ort	Bad Wörishofen
Referenten	Diplom-Psychologe Karl-Heinz Schäfer, Dr. med. Katharina Schäfer
Termin	Fr, 13.12. (17 Uhr) – So, 15.12.2024 (12 Uhr)
Gebühr	MG 209 €, NMG 239 €, reine Seminargebühr

GEDÄCHTNIS TRAINING



WEITERBILDUNG

DENKANSTÖSSE MIT ALLERLEI WORT- UND ZAHLENSPIELEREIEN

NEU

Es ist immer wieder eine Herausforderung, ein abwechslungsreiches Programm für Gedächtnistrainingsgruppen bereit zu halten. Der Mix aus Gedächtnistraining, Bewegung und sozialen Kontakten macht's. Wort- und Zahlenspielerien, kreative Sprachspiele, aber auch Bewegungsspiele, sind Übungen, die diese drei Aspekte verbinden. Das Denk-Allerlei ist effizient, macht Spaß und erreicht verschiedene Trainingsziele in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden. Die Übungen sind für fitte und weniger fitte Teilnehmende geeignet, abgewandelt auch für Menschen mit beginnender Demenz. 16 LE

INHALTE

- ▶ Mündliche Übungen
- ▶ Übungen in schriftlicher Form in Wort und Zahl zu den verschiedenen Trainingszielen des Ganzheitlichen Gedächtnistrainings
- ▶ Wort- und Zahlenspielerien, die als Spiel konzipiert sind
- ▶ Bewegungsübungen

ZIELGRUPPE

Kursleiter/-in für Ganzheitliches Gedächtnistraining, ehren- und hauptamtlich Tätige in der Seniorenarbeit (wie Alltagsbegleiter/-in, Betreuungsassistent/-in)

Seminar-Nr.	224327
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Sabine Kelkel
Termin	Sa, 27.04. (10 Uhr) – So, 28.04.2024 (16:30 Uhr)
Gebühr	MG 209 €, NMG 239 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG

DENK-PFAD® / GEDANKENSPAZIERGANG

Mit Spaß zu Fuß geistig fit bleiben

Bei Bewegung ist die Hirnleistung besonders aktiv – das nutzten schon die Philosophen in der Antike und stärkten die kognitive Leistung durch körperliches Training. Was liegt näher, als Bewegung in der Natur anzubieten, diese ganz intensiv zu erleben, Körper und Geist zu stärken und in der Gruppe eine gute Zeit mit Gleichgesinnten zu verbringen. Das Programm dieser Weiterbildung bietet ein erprobtes Konzept unterschiedlicher Hirnleistungsübungen, die das Gehirn ganzheitlich fordern und neue Koordinationsübungen und andere Bewegungseinheiten für den Körper anbieten. In Bad Wörishofen und Umgebung bieten sich zahlreiche Möglichkeiten, den Gedankenspaziergang zu erproben, mit kleineren Einheiten für den Einstieg bis zu 90-minütigen Wanderungen mit Hirntraining. 16 LE

INHALTE

- ▶ Praktische Gedächtnistrainingsübungen für die Gehpausen
- ▶ Übungen während des Gehens
- ▶ Bewegungsübungen in verschiedenen Schwierigkeitsstufen und diverses Sinnestraining
- ▶ Theoretische Kenntnisse über Bewegungsabläufe werden ergänzt und unterstützendes Material für die Kursleitung erstellt. Es werden verschiedene Praxiseinheiten angeboten, die mit unterschiedlichen Gruppen absolviert werden können.
- ▶ Es werden Denkpfade für unterschiedliche Gruppen und Interessen erprobt, auch ein Parcours mit Erlebnisstationen wird erarbeitet.

**ZIELGRUPPE**

Offen für Interessierte, für Kursleiter/-in Ganzheitliches Gedächtnistraining zur Lizenzverlängerung

Seminar-Nr.	224328
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Sabine Kelkel
Termin	Sa, 03.08. (10 Uhr) – So, 04.08.2024 (16:30 Uhr)
Gebühr	MG 209 €, NMG 239 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG**GEDÄCHTNISSTRAINING
OHNE STIFT UND PAPIER**

Viele Gedächtnistrainer/-innen sehen sich der Herausforderung ausgesetzt, dass sich ungeübte Teilnehmer, die erste Erfahrungen mit Gedächtnistraining machen, als auch geübte Teilnehmer, die bereits regelmäßig trainieren oder auch Teilnehmer mit beginnender Demenz, als Gruppe zusammenfinden. Dabei der geistigen Aktivierung aller Teilnehmer gerecht zu werden, ist nicht immer einfach und der Einsatz von schriftlichen Übungen kann einzelne Teilnehmer, statt zu fordern, schnell überfordern. Dieses Seminar

bietet abwechslungsreiche Übungen zu den unterschiedlichen Trainingszielen des Ganzheitlichen Gedächtnistrainings ohne Stift und Papier, mit unterschiedlichen Zielgruppen. 16 LE

INHALTE

- ▶ Wie passe ich Gedächtnistrainings-Übungen den unterschiedlichen Zielgruppen an?
- ▶ Geeignete Übungen sowie Spiele ohne Stift und Papier zu verschiedenen Trainingszielen für die Arbeit in Gedächtnistrainingsgruppen
- ▶ Einbeziehen der Sinne im Ganzheitlichen Gedächtnistraining
- ▶ Bewegungsübungen und -spiele für Koordination, Konzentration und Geschicklichkeit
- ▶ Ideen- und Erfahrungsaustausch

ZIELGRUPPE

Kursleiter/-in für Gedächtnistraining, ehren- und hauptamtlich Tätige in der Seniorenarbeit (wie Alltagsbegleiter/-in, Betreuungsassistent/-in)

Seminar-Nr.	224329
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Sabine Kelkel
Termin	Sa, 26.10. (10 Uhr) – So, 27.10.2024 (16:30 Uhr)
Gebühr	MG 209 €, NMG 239 €, reine Seminargebühr

Wir backen seit 125 Jahren für Sie täglich frisch:

- Dinkelvollkornseelen
- Dinkelbrezen
- reines helles Dinkelbrot
- reines Dinkelvollkornbrot mit Sonnenblumenkernen und Dinkelflocken

Wir führen eine große Auswahl an Vollkornbrot:

- hefefreies Vollkornbrot mit und ohne Sonnenblumenkernen
- reines Roggenvollkornbrot
- Kneippbrot (reines Weizenvollkorn)
- Emmer-Dinkelvollkornbrot

Lassen Sie sich in unserem **Stehcafé** mit unseren Kaffeespezialitäten und frisch belegten Sandwiches, Butterbrezen oder feinsten Torten und Kuchen verwöhnen.

**Uns finden Sie:**

Hauptgeschäft:
Kathreinerstr. 8
86825 Bad Wörishofen
Tel.: 08247 4944

Filiale:
Kaufbeurer Str. 3
86825 Bad Wörishofen
Tel.: 08247 334781



KURSLEITER/-IN
MÄRCHENERZÄHLER/-IN SKA

Sie wollen selbst erzählen, Herzen berühren, kreativ mit Sprache, Gestik und Mimik spielen? Sie wollen sich selbst im Spiegel des Märchens entdecken und Märchen zum Leben erwecken? Dann sind Sie hier richtig! Ob im Beruf, als nebenberufliche Aktivität, als Kleinkünstler oder einfach als inspirierendes Hobby für sich selbst: Märchen lassen sich überall einbringen und öffnen Herzen. Sie zaubern Farbe in das eigene Leben und das Leben der Anderen. In dieser Ausbildung, bestehend aus vier aufeinander aufbauenden Seminaren und einem Prüfungsseminar, machen wir uns Schritt für Schritt auf den Weg zum/r Märchenerzähler/-in. Die einzelnen Ausbildungsseminare beinhalten eine gute Mischung aus Hintergrundwissen, Erzähltechnik und Auftrittserfahrung. Durch Üben erlangen Sie die Sicherheit, um alles Erlernte auch wirklich umsetzen zu können. Im Mittelpunkt der Arbeit stehen in der Regel die Volksmärchen der unterschiedlichen Völker. Jede/r, der Freude am Märchen hat, kann erzählen, deshalb sind keine besonderen Vorkenntnisse oder Begabungen nötig. 160 LE

AUFBAU/ZEITUMFANG

Drei Ausbildungsseminare à 40 LE, ein Vorbereitungsseminar und ein Prüfungsseminar (à 20 LE)

INHALTE

- ▶ Texte lernen und Märchen behalten – aber wie?
- ▶ Den Lebensweisheiten der Märchen auf der Spur – Deutung und tiefenpsychologischer Hintergrund der Märchen
- ▶ Wirkung von Sprache und Gesten beim Märchenerzählen – den eigenen Erzählstil finden
- ▶ Kreatives Gestalten zum Märchen – Spielen mit Farbe, Märchenwolle, Naturmaterialien, Handspindeln fertigen und spinnen lernen, Gedichte, Lieder, Sprüche ...
- ▶ Erzählen für Kinder und Erwachsene – unterschiedliche Erzählstile – unterschiedliche Gestaltung der Erzählkunst
- ▶ Teilnahme an zwei öffentlichen Auftritten der Dozentin: 1 x in der Grundschule, 1 x ein Abend für Erwachsene

- ▶ Kennenlernen einfacher Musik- und Klanginstrumente zur Untermalung
- ▶ Auseinandersetzen mit dem Thema Werbung: Preise, Gestaltung von Flyern, Künstlernamen

ZIELGRUPPE

Die Ausbildung richtet sich an alle, die Freude an Märchen haben und aktiv die Geheimnisse der Märchen ergründen wollen.

VORAUSSETZUNG

Nachweis eines Erste-Hilfe-Kurses (9 LE, nicht älter als zwei Jahre) vor Abschluss der Ausbildung.

ABSCHLUSS

Die Ausbildung schließt mit einer gemeinsamen, von den Teilnehmern/-innen geplanten und praktisch durchgeführten Aufführung ab. Je nach Wunsch in einer Grundschulklasse oder bei einem Märchenabend für Erwachsene. Nach erfolgreichem Abschluss erhalten Sie das Zertifikat und die Lizenz zum/r „Märchenerzähler/-in SKA“.

Seminar-Nr. 224330 | **1. Ausbildungsseminar**
Grundlagen Mi, 25.09. – So, 29.09.2024

Seminar-Nr. 225309 | **2. Ausbildungsseminar**
Erzählen für Kinder Mi, 22.01. – So, 26.01.2025

Seminar-Nr. 225310 | **3. Ausbildungsseminar**
Erzählen f. Erwachsene Mi, 14.05. – So, 18.05.2025

Seminar-Nr. 225311 | **4. Ausbildungsseminar**
Prüfungsvorbereitung Fr, 01.08. – So, 03.08.2025

Seminar-Nr. 225312 | **5. Ausbildungsseminar**
Prüfungsseminar Do, 16.10. – Sa, 18.10.2025

Ort Bad Wörishofen
Leitung Simone Wanzek-Weber
Gebühr Gesamtpreis: MG 1.549 €, NMG 1.799 €
Pro Seminar: MG 309,80 €, NMG 359,80 €, reine Seminargebühr
Beginn jeweils 15 Uhr am Anreisetag – Ende 13 Uhr am Abreisetag



WEITERBILDUNG ERZÄHLKUNST VOM FEINSTEIN – STIMME UND AUSDRUCK SPIELERISCH VERFEINERN

Dieses Angebot richtet sich an Menschen, die Erzählerfahrung haben. Besonders angesprochen sind diejenigen, die bereits die Ausbildung zum/r Märchenerzähler/-in abgeschlossen, am Seminar Märchen – erzählen, erleben, deuten, teilgenommen haben oder anderweitig erzählerisch tätig sind. Wir verinnerlichen mit unterschiedlichen Methoden den Märchentext / Inhalt, fertigen kleine Erzähl-Requisiten zu diesem Märchen an, deuten einige Symbole, um aus einem tieferen Bezug zu dem Märchen ausdrucksstärker ins Erzählen zu kommen. Die sehr unterschiedlichen Charaktere der Märchengestalten bieten ein breites Übungs- und Experimentierfeld, um sich im Zusammenspiel von Stimme, Körpersprache und Mimik erzähltechnisch zu steigern.

Kleine Märchen-Entspannungsübungen, Singen und Tanzen zwischendurch, machen den Kopf für die Erzählarbeit frei. 20 LE

ZIELGRUPPE:

Märchenerzähler/-in oder Interessierte mit Erfahrung im Märchenerzählen

Seminar-Nr.	224331
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Simone Wanzek-Weber
Termin	Sa, 16.03. (10 Uhr) – So, 17.03.2024 (16:30 Uhr)
Gebühr	MG 239 €, NMG 279 € + 15 € Materialkosten, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG MÄRCHEN ERZÄHLEN - ERLEBEN - DEUTEN

Dieses Seminar lädt ein, die tiefen Weisheiten des Märchens zu erleben und das freie Erzählen zu üben. Mithilfe der meditativen Bild-Lernmethode finden wir den Weg zu unserem eigenen Erzählstil, das Märchen beginnt durch uns für den Zuhörer Gestalt anzunehmen. Was verbirgt sich hinter den Märchenbildern? Wie können Märchen meinen Alltag und Beruf bereichern? Wie und in welcher Form können die Märchen in der Pädagogik lebendig eingesetzt werden? Warum brauchen Kinder Märchen? Was hat es mit dem Bösen im Märchen auf sich? Wie erzähle ich für welches Alter? Solche und viele andere Fragen, die auch oft Eltern beschäftigen, werden durch praktische Beispiele lebendig erörtert. Märchenwolle, Filz, Sprüche und kleine Spiele sorgen dafür, dass die Teilnehmer/-innen vom Seminar neben dem erlernten Märchen, auch gleich für sich oder die Kinder einige Überraschungen mit in die Arbeit oder nach Hause nehmen können. 8 LE

Seminar-Nr.	224332
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Simone Wanzek-Weber
Termin	Sa, 13.04.2024 (10 – 17:30 Uhr)
Gebühr	MG 109 €, NMG 129 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG MÄRCHEN-TISCH-THEATER

Tücher, Moos, Steine, Wurzeln, ... ein einfacher Tisch mit einem Tuch darüber und schon ist die Kulisse für die kleinen Figuren entstanden, die wir in dieser Weiterbildung aus Filz und Märchenwolle gestalten. Der Vorhang hebt sich und es heißt: „Es war einmal...“ So werden Märchen, biblische Geschichten, Bilderbücher, Gedichte oder Lieder lebendig. Das Puppenspiel spricht immer direkt zur Seele des Kindes. Es erleichtert den Kindern das Zuhören, es harmonisiert und fördert besonders die Sprachentwicklung, bereichert das Freispiel und die Gestaltung von Festen im Kindergarten. 8 LE

INHALTE

- ▶ Bau einer Märchenfigur aus Filz und Wolle
- ▶ Gestalten von Bühnenlandschaften mit Tüchern/Wurzeln/Steinen
- ▶ Kleine Märchenkunde – das Böse im Märchen
- ▶ Puppenführung erlernen
- ▶ Pädagogische Tipps und Tricks für unterschiedliche Altersgruppen

ZIELGRUPPE

Erzieher/-in, Lehrer/-in, Märchenerzähler/-in SKA

Seminar-Nr.	224333
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Simone Wanzek-Weber
Termin	Di, 09.07.2024 (10 – 17:30 Uhr)
Gebühr	MG 109 €, NMG 129 € + 7 € Materialkosten, reine Seminargebühr



10 JAHRE BIOMARKT & 5 JAHRE BISTRO



- ✿ Käse & Feinkost
- ✿ Gute *Lebensmittel*
- ✿ Naturkosmetik und mehr...

MARGOT & BERNADETTE REITHMAYER MIT TEAM FREUEN SICH AUF IHREN BESUCH

Fidel-Kreuzer-Str. 13 ✿ 86825 Bad Wörishofen
Telefon 08247 9924714 ✿ www.biooase.org

Öffnungszeiten: Mo bis Fr: 9–18:30 Uhr & Sa 9–14 Uhr



BEWEGUNG & SPORT

Sebastian Kneipp hielt wenig von Hektik und Stress. Er empfahl vielmehr maßvolle Bewegung. Das bedeutet Ausgleichssport, also Sportarten, die Spaß machen und den Kreislauf auf Trab bringen.

Das ideale Wechselspiel zwischen Leistung und Ausruhen stärkt Körper, Geist und Seele. Alle körpereigenen Systeme finden ihre Balance und machen den Menschen belastbarer und gleichzeitig erholter.

ÜBUNGSLEITER/-IN ÜBUNGSLEITER/-IN BREITENSORT PROFIL ERWACHSENE/ÄLTERE



Erwerb der DOSB-Übungsleiter-C-Lizenz – Schwerpunkt „Wirbelsäulengymnastik“

Übungsleiter/-innen für vielfältige Sport- und Bewegungsgruppen werden immer stark nachgefragt. Gerade der Schwerpunkt „Wirbelsäulengymnastik“ ist in Vereinen, die Gesundheitssport anbieten, interessant, da Rückenprobleme und Rückenschmerzen sehr weit verbreitet sind. Gezieltes Training zur Schmerzlinderung und Prävention können hier wertvolle Hilfe leisten. In dieser Ausbildung erwerben Sie die Übungsleiter C-Lizenz (1. Lizenzstufe) des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB), die als Grundlage zur Durchführung von Bewegungskursen in Vereinen befähigt. 120 LE

AUFBAU/ZEITUMFANG

Zwei Ausbildungsseminare à 60 LE

INHALTE

- ▶ Grundlagen der Sportmedizin
- ▶ Grundlagen der Trainings- und Bewegungslehre
- ▶ Grundlagen der Didaktik und Methodik
 - Aufbau einer Übungsstunde
 - Musikeinsatz in der Gymnastik
- ▶ Wirbelsäulengymnastik mit und ohne Gerät
- ▶ Rückenschule mit Körper- und Haltungsschulung
- ▶ Atem- und Entspannungstechniken
- ▶ Bewegungs- und Kommunikationsspiele
- ▶ Tänze und Tanzspiele
- ▶ Übungslehrproben und Unterrichtsanalysen
- ▶ Einführung in die Kneipp-Lehre in Theorie und Praxis

AUSBILDUNGSZIELE

Fachliche Befähigung zur kompetenten Leitung von Bewegungsgruppen, um selbstständig Kurse im Bereich der Gesundheitsförderung durchführen zu können. Über das hierfür erforderliche medizinische und pädagogisch-didaktische Basiswissen verfügen. Einzelne Personen zu einem gesundheitsfördernden Lebensstil anregen.

ABSCHLUSS

Die Ausbildung schließt mit einer mündlichen Prüfung sowie einer schriftlich ausgearbeiteten und praktisch durchgeführten Lehrprobe ab. Nach erfolgreichem Abschluss erhalten Sie das Zertifikat und die Lizenz „Übungsleiter/-in Breitensport Profil Erwachsene/Ältere“, die Sie berechtigen, selbstständig Gymnastikgruppen zu leiten.

VORAUSSETZUNG

Nachweis einer Erste-Hilfe-Ausbildung (9 LE, nicht älter als zwei Jahre) vor Abschluss der Ausbildung

Seminar-Nr. 224402 | **1. Ausbildungsseminar**
Sa, 09.03. (10 Uhr) – Fr, 15.03.2024 (13 Uhr)

Seminar-Nr. 224403 | **2. Ausbildungsseminar**
Sa, 15.06. (10 Uhr) – Fr, 21.06.2024 (13 Uhr)

Ort
Leitung
Gebühr
Bad Wörishofen
Katrin Niekerke
Gesamtpreis: MG 619 €, NMG 719 €
reine Seminargebühr



ÜBUNGSLEITER/-IN SPORT IN DER PRÄVENTION

Erwerb der DOSB-Übungsleiter-B/P-Lizenz, 2. Lizenzstufe



Die Ausbildung besteht aus einem Grundlehrgang sowie einem kombinierten Aufbaulehrgang mit dem Schwerpunkt „Bewegung zur Förderung des Muskel-Skelett-Systems“. In Ihrem späteren Wirkungsbereich unterstützen Sie Menschen, die aktiv ihre Gesundheit, ihre Leistungsfähigkeit, ihr äußeres Erscheinungsbild verbessern, ihr Immunsystem stärken, Risikofaktoren wirksam begegnen und ihr Wohlbefinden steigern wollen. 60 LE (2x30 LE).

ABSCHLUSS

Nach Abschluss der beiden Ausbildungsseminare mit einer schriftlichen Prüfung und einer ausgearbeiteten, praktisch durchgeführten Lehrprobe, erhalten Sie das Zertifikat und die Lizenz „Übungsleiter/-in Sport in der Prävention“.

VORAUSSETZUNG

Die Vergabe der DOSB-Übungsleiter-B/P-Lizenz setzt die 1. Lizenzstufe (C-Lizenz) und eine einjährige Übungsleiter-Tätigkeit (Praxisjahr) voraus. Die Anmeldung erfolgt über einen Kneipp- oder Sportverein. Zur Erlangung der Lizenz ist eine Erste-Hilfe-Ausbildung (9 LE, nicht älter als zwei Jahre) notwendig.

HINWEIS

Diese Zusatzqualifikation dient als lizenzverlängernde Weiterbildung für die Lizenz „Übungsleiter/-in Breitensport“. Diese Ausbildung ist mit Voraussetzung für die Verleihung des DOSB-Qualitätssiegels „SPORT PRO GESUNDHEIT“, als Basis zur Anerkennung bei den Krankenkassen.

Seminar-Nr.	224404 Grundlehrgang Fr, 29.11. (9 Uhr) – So, 01.12.2024 (18 Uhr)
Seminar-Nr.	225400 Aufbaulehrgang Fr, 21.02. (9 Uhr) – So, 23.02.2025 (18 Uhr)
Ort	Bad Wörishofen
Leitung	Katrin Niekerke
Gebühr	Gesamtpreis: MG 479 €, NMG 579 € reine Seminargebühr

ÜBUNGSLEITER/-IN ERLEBNIS-WANDERLEITER/-IN SKA

Natur – Gesundheit – Kultur

Galt es früher als völlig ausreichend, Teilnehmer/-innen von geführten Wanderungen vor allem sicher durch die Landschaft zu führen, so wünschen sie sich heutzutage einen echten Mehrwert von ihrer Entscheidung sich einem „Profi“ anzuschließen. Als Erlebnis-Wanderleiter/-in SKA können Sie Ihren Teilnehmern/-innen die besuchte Region in möglichst vielfältigen Facetten nahebringen. Ob Kultur, Geschichte, Fauna & Flora, oder auch gesundheitliche Aspekte – durch die lebendige Vermittlung von unterschiedlichsten Informationen machen Sie die gemeinsame Unternehmung für Ihre Teilnehmer/-innen zu einem ganzheitlichen Erlebnis. 52 LE

AUFBAU/ZEITUMFANG

Zwei Ausbildungsmodulare (à 26 LE), jeweils an einem Wochenende von Freitag bis Sonntag; insgesamt 52 Lerneinheiten

INHALTE

- ▶ Grundfertigkeiten des Wanderleiters wie Führungslehre, Tourenplanung, Orientierung und
- ▶ Kartenkunde, Digitale Medien für Planung und Orientierung, Rechts- und Versicherungsfragen, etc.
- ▶ Einführung in die Natur- und Kulturkunde, Basiswissen Ökologie,
- ▶ Grundzüge von Fauna und Flora, Möglichkeiten der Informationsbeschaffung
- ▶ Gesundheitslehre wie gesundheitliche Aspekte und Wirkebenen des Wanderns, Kontraindikationen,
- ▶ Präventionsgedanken, allgemeine Trainingslehre und Grundlagen des Herz-Kreislauftrainings,
- ▶ Koordination, aktive Füße, Erleben mit allen Sinnen, Achtsamkeit, Ernährungslehre

AUSBILDUNGSZIEL

Fachliche Befähigung zur Konzeption, Planung und kompetenten Leitung von erlebnisorientierten Wanderungen.

ABSCHLUSS

Die Ausbildung beinhaltet eine praktische Lehrprobe im zweiten Lehrgangsmodule mit Abgabe einer ausgearbeiteten Musterwanderung und schließt mit einer schriftlichen Prüfung ab. Nach erfolgreichem Abschluss erhalten Sie das Zertifikat und die Lizenz „Erlebnis-Wanderleiter/-in SKA“, die Sie berechtigen, selbstständig erlebnisorientierte Wanderungen mit Gruppen zu leiten.

VORAUSSETZUNGEN

Nachweis eines Erste-Hilfe-Kurses (9 LE, nicht älter als zwei Jahre) vor Abschluss der Ausbildung. Gute körperliche Grundkonstitution mit praktischer Bewegungserfahrung. Im Rahmen der praktischen Ausbildung werden wir Lehrwanderungen mit bis zu 4 Stunden reiner Gehzeit und 200 m Höhenunterschied unternehmen.

Seminar-Nr.	224405 Modul I Fr, 10.05. (13:30 Uhr) – So, 12.05.2024 (15 Uhr)
Seminar-Nr.	224406 Modul II Fr, 14.06. (13:30 Uhr) – So, 16.06.2024 (15 Uhr)
Ort	Bad Wörishofen
Referent	Christian Gindhart
Gebühr	MG 749 €, NMG 899 €, reine Seminargebühr

INFO

Nachfolgend ausgeschriebene Weiterbildungen im Bereich „Bewegung und Sport“ können zur Lizenzverlängerung belegt werden für:

- ▶ Übungsleiter/-in Breitensport
- ▶ Übungsleiter/-in Sport in der Prävention

Weitere Zielgruppen sind andere Bewegungsfachkräfte, Physiotherapeut/-in, Fitness-Trainer/-in, Bewegungspädagoge/-in. Spezielle Zielgruppen werden ggf. bei den einzelnen Seminaren zusätzlich genannt.



KURSLEITER/-IN TANZLEITER/-IN FÜR TANZEN IM SITZEN

Basislehrgang und Aufbaukurs I

In Zusammenarbeit mit dem Bundesverband Seniorentanz e. V. (BVST). Tanzen im Sitzen ist eine eigenständige Tanzform, die speziell auf die körperlichen, psychischen und sozialen Gegebenheiten älterer Menschen abgestimmt ist. Sie bietet die Möglichkeit, auch jene Menschen mit Körper, Geist und Seele zu aktivieren, die in ihren körperlichen und geistigen Fähigkeiten eingeschränkt sind. Kreislauf, Beweglichkeit, Konzentrations-, Koordinations- und Reaktionsfähigkeit werden gefördert und Sturzprophylaxe spielerisch geübt.

ZIELGRUPPE

Haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiter/-innen in Senioren- und Pflegeeinrichtungen, die für die soziale Betreuung der Bewohner zuständig sind. Betreuer/-innen für Menschen mit Behinderungen, Leiter/-innen von Seniorengruppen

AUSBILDUNGSZIELE

Fachliche Befähigung zur kompetenten Leitung von Gruppen. Der Umgang mit unterschiedlichen Zielgruppen wird erlernt.

BAUSTEIN 1 / BASISLEHRGANG

ZEITUMFANG

Der Basislehrgang (16 Lerneinheiten) ist der 1. Baustein einer 3-stufigen Ausbildung zum/zur Seniorentanzleiter/-in des Bundesverband Seniorentanz e. V. (BVST e. V.), der ohne weitere Verpflichtung besucht werden kann. Wer die Ausbildung bis zur/ zum Tanzleiter/-in mit Zertifikat besuchen möchte, kann anschließend Baustein 2 und 3 besuchen, die ebenfalls je 16 Lerneinheiten umfassen.

INHALTE BAUSTEIN 1

- ▶ Musik und Bewegung im Sitzen bei älteren Menschen
- ▶ Erlernen exemplarischer Tänze im Sitzen
- ▶ Methodische und didaktische Grundlagen der Tanzvermittlung

BAUSTEIN 2 / AUFBAULEHRGANG I

ZEITUMFANG / VORAUSSETZUNGEN

Der Aufbaulehrgang I (16 Lerneinheiten) ist der 2. Baustein der 3-stufigen Ausbildung zum/zur Seniorentanzleiter/-in des Bundesverband Seniorentanz e. V. (BVST e. V.) Voraussetzung hierzu ist die Teilnahme am Baustein 1, die Mitgliedschaft im BVST und der Nachweis über die erforderliche Praxis (mind. 12 LE).

INHALTE BAUSTEIN 2

- ▶ Weitere exemplarische Tänze im Sitzen
- ▶ Vertiefung der Didaktik und Methodik
- ▶ Prozesse des Alterns
- ▶ Erstellung von Stundenbildern
- ▶ Tanzansagen der Teilnehmer/-innen

BAUSTEIN 3 / AUFBAULEHRGANG II

ZEITUMFANG / VORAUSSETZUNGEN

Baustein 3 ist der letzte Abschnitt der dreistufigen Ausbildung zur Tanzleiterin/ zum Tanzleiter für Tanzen im Sitzen und schließt mit dem Zertifikat ab. Er umfasst auch 16 LE (Lerneinheiten). Voraussetzungen sind die Teilnahme am Baustein 2 und die Mitgliedschaft im BVST e. V.

INHALTE BAUSTEIN 3

- ▶ Weitere exemplarische Tänze im Sitzen
- ▶ Vertiefung der Didaktik und Methodik
- ▶ Psychosoziale Veränderungen im Alter
- ▶ Erstellung eines Stundenbildes
- ▶ Tanzansagen der Teilnehmer/-innen

Seminar-Nr.	224407 Baustein 1
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Dagmar Stadelmeyer (BVST e.V.)
Termin	Sa, 16.03. (10:30 Uhr) - So, 17.03.2024 (17 Uhr)
Gebühr	MG 209 €, NMG 239 €, zzgl. 82,80 € Lehrgangsmaterial (CD, Broschüre, Unterrichtsmaterial) reine Seminargebühr
Seminar-Nr.	224408 Baustein 2
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Dagmar Stadelmeyer (BVST e.V.)
Termin	Sa, 12.10. (10:30 Uhr) - So, 13.10.2024 (17 Uhr)
Gebühr	MG 209 €, NMG 239 €, zzgl. 71,90 € Lehrgangsmaterial (CD, Broschüre, Unterrichtsmaterial) reine Seminargebühr
Seminar-Nr.	225401 Baustein 3
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Dagmar Stadelmeyer (BVST e.V.)
Termin	Sa, 08.03. (10:30 Uhr) - So, 09.03.2025 (17 Uhr)
Gebühr	MG 209 €, NMG 239 €, zzgl. 90 €. Lehrgangsmaterial (CD, Broschüre, Unterrichtsmaterial) reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG

MOVE IT – KNEIPP MACHT FIT

SKA-Bewegungskongress zur Weiterbildung für Kursleiter/-innen 20.04. – 21.04.2024 in Bad Wörishofen

In einem bunten Programm bieten wir vielfältige Workshops zur Weiterbildung für Kursleiter/-innen aus dem Bereich Bewegung an. Sie lernen neue Ideen für sich und Ihre Kurse kennen – MOVE IT! Lizenzverlängerung möglich für Übungsleiter/-in Breitensport und Sport in der Prävention, Kursleiter/-in Nordic Walking SKA, Aqua-Fitness-Trainer/-in, Kneipp-Gesundheitstrainer/-in SKA, Pilates-Trainer/-in SKA, Gesundheitspädagoge/-in SKA mit Schwerpunkt „Haltung und Bewegung“.

HINWEISE ZUR ANMELDUNG:

Sie können die gesamte Veranstaltung (zwei Tage, 16 LE) oder einen Tag (je 8 LE, Samstag ODER Sonntag) buchen.

Mit der Anmeldebestätigung erhalten Sie ein Formular zur Auswahl der Workshops, das Sie uns bitte ausgefüllt zurücksenden. Die Einteilung zu den Workshops wird in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt. Bitte geben Sie pro Zeiteinheit einen Ersatz-Workshop an. Die Teilnehmerzahl der Workshops ist begrenzt. Die SKA behält sich vor, Workshops mit zu geringer Anmeldezahl abzusagen. Die Unterlagen zur Veranstaltung mit Ihrem persönlichen Zeitplan erhalten Sie mit der Einladung zum Seminar (ca. drei Wochen vor Seminarbeginn).



Samstag, 20. April 2024			
9.00 – 9.30 Uhr Begrüßung (SKA) Move it – Warm-Up			
9:45 – 11:15 Uhr	Workshop 1	Workshop 2	Workshop 3
11:45 – 13:15 Uhr	Workshop 4	Workshop 5	Workshop 6
14:30 – 16:00 Uhr	Workshop 7	Workshop 8	Workshop 9 A
16:30 – 18:00 Uhr	Workshop 10	Workshop 11	Workshop 12

Sonntag, 21.04.2024			
9:00 – 10:30 Uhr	Workshop 13	Workshop 14	Workshop 15
11:00 – 12:30 Uhr	Workshop 16	Workshop 17	Workshop 18
14:00 – 15:30 Uhr	Workshop 19	Workshop 20	Workshop 21
16:00 – 17:30 Uhr	Workshop 22	Workshop 23	Workshop 24

Seminar-Nr.	224409 Gesamtveranstaltung Sa, 20.04. (9 Uhr) – So, 21.04.2024 (17:30 Uhr)
Gebühr:	MG 209 €, NMG 239 €, reine Seminargebühr
Seminar-Nr.	224410 Tag 1 Sa, 20.04.2024 (9 – 18:15 Uhr)
Gebühr:	MG 109 €, NMG 129 €, reine Seminargebühr
Seminar-Nr.	224411 Tag 2 So, 21.04.2024 (9 – 17.30 Uhr)
Gebühr:	MG 109 €, NMG 129 €, reine Seminargebühr
Ort	Bad Wörishofen
Leitung	Referententeam SKA

ABLAUF

Den genauen Ablauf der Worksops etc. können Sie auf unserer Homepage einsehen. Die Räumlichkeiten sind u.a. von der Teilnehmerzahl pro Workshop abhängig und werden daher erst mit der Einladung zum Seminar bekannt gegeben. Alle Räumlichkeiten befinden sich in unmittelbarer Nähe und sind fußläufig in max. 5 Minuten zu erreichen. Mit dabei: Outdoor-Workshops!

WORKSHOP-01 | KATRIN NIEKERKE

GOOD MORNING FLOW

Ich lade Dich ein, mit Yoga wach zu werden. Egal, ob du schon Yoga-routine hast oder Dich als Einsteiger fühlst. Genieße in dieser Yogapaxis, gespickt mit Körperübungen (Asanas), Atemübungen (Pranajamas) und einer belebenden Meditation den Augenblick und freue Dich aus dieser Praxis etwas für Deinen Trainingsalltag mitzunehmen.

WORKSHOP 02 | KIM ALBRECHT

DANCE FITNESS

Die Tanzwelt ist extrem vielfältig und ständig in Bewegung. Daher kann man heute aus fast jedem Tanz-Stil ein Dance Workout gestalten. Noch dazu verbindet es Tanz & Training, dein Körper wird geformt und gestrafft. Die Kombi Musik & Sport reißt einfach mit! Beim Tanzen trainierst du vor allem deine Ausdauer und bewegst dich im Fettverbrennungspuls. Zusätzlich förderst du aber auch stark die Körperwahrnehmung - zum Beispiel, wenn du neue Schritte oder Choreographien lernst. Zusätzlich werden zahlreiche Muskeln deines Körpers beansprucht und gekräftigt.

WORKSHOP 03 | HEIKE KIRSCHNEK

RÜCKENTRAINING MIT DEM OVERBALL O.Ä. BÄLLEN

Dieser Ball lässt sich durch die unterschiedliche Festigkeit, je nachdem wie feste er aufgepustet ist sehr unterschiedlich einsetzen. Er unterstützt die Bewegungsgenauigkeit, Stabilität, zeigt uns Defizite auf und unterstützt uns diese zu beheben. Außerdem lässt er sich wunderbar für eine Entspannung nutzen. Also ein toller Helfer für ein effektives Rückentraining.

WORKSHOP 04 | KATRIN NIEKERKE

Folkstanz

Folkstanz verbindet, belebt, lockert, stabilisiert und macht einfach Spaß. Gönn Dir eine Stunde Tanzen miteinander, wie es manch einer nicht mehr gewohnt ist. In diesem Workshop genießen wir die Vielfalt unterschiedlicher Musikstile mit Tänzen aus verschiedenen Kulturen; welche Ihr vereinzelt auch in Euren Gesundheitskursen zu Beginn als „warm up“ oder als Abschluss integrieren könnt. Kommt zahlreich (dann macht es mehr Freude) und erlebt Bekanntes und Neues!

WORKSHOP 05 | KIM ALBRECHT

Aqua-Gym, Herz-Kreislauf-Training im Wasser

Wassersport fördert nicht nur die Kraftausdauer der Muskulatur, sondern bringt vor allem das Herz-Kreislauf-System in Schwung. Im Wasser werden Muskeln und Gelenke von der Last des eigenen Körpergewichts weitgehend befreit, so dass der gesamte Körper besonders schonend trainiert wird. Elemente aus dem Lauftraining und der Gymnastik verbunden mit sanfter Kräftigung und Dehnung sorgen für Abwechslung. Durch zusätzlichen Geräteeinsatz wie Hanteln, Poolnudeln oder Schwimmbrettern wird der Bewegungsapparat stabilisiert.

WORKSHOP 06 | HEIKE KIRSCHNEK

Funktions- und Krafttraining mit dem Flexi-Bar

Durch das Schwingen des Fieberglasstabes produzieren wir Vibrationen, die neben der großen vor allem die Tiefenmuskulatur aktiviert. Es bietet viele Möglichkeiten im Sinne von Kraft, Stabilisation und Koordination (vor allem intermuskulär). Verbunden mit entsprechender Bewegung kann auch die Kraftausdauer angesprochen werden.



WORKSHOP 07 | KATRIN NIEKERKE PILATES MIT GERÄTEN

Vielfältige Impulse aus dem Pilates Training. Egal, ob Du ein geübter Pilates-Trainer oder eine geübte Pilates-Trainiererin bist auf der Suche nach neuen Ideen oder das Pilates Training erst kennenlernen möchtest, in diesem Workshop kannst Du Dich ausprobieren und das ein oder andere Gerät als Hilfs- und Trainingsmittel kennenlernen.

WORKSHOP 08 | HANS PETER SCHOLZ ERLEBNIS-NORDIC WALKING - DER 5-ELEMENTE WALK

Dieser Workshop verbindet die bewegungsorientierten Aspekte des Nordic-Walkingtrainings mit dem Schatz der 5 Kneipp-Elemente. An verschiedenen Stationen erleben Sie die Bedeutung der ganzheitlichen Kneipplehre in der Natur und Landschaft rund um Bad Wörishofen.

WORKSHOP 09 | HEIKE KIRSCHNEK AEROBIC MEETS TABATA

Die Idee ist eine Kombination aus beiden Trainingsformen als Intervalltraining zu gestalten. Durch die Aerobic-Elemente wird der Kreislauf angeregt während das Tabata mit relativ langsamem Tempo (120-125bpm) für die Krafterelemente sorgt. Alles zusammen bietet eine tolle abwechslungsreiche Trainingsstunde.

WORKSHOP 10 | KATRIN NIEKERKE ENTSPANNEN DURCH ATMEN

Der Atem motiviert uns zur Achtsamkeit, die Achtsamkeit schenkt uns neue Erkenntnisse, die Erkenntnisse können wir mit hinausnehmen in den Alltag, um Augenblicke im Alltag entspannt erleben zu können. Ich lade dich ein, den Seminartag mit Entspannung und Atembewusstheit abzuschließen und die ein oder andere Idee für dich und deine Teilnehmer/-innen mit nach Hause zu nehmen.

WORKSHOP 11 | CHRISTA HERBST T'AI CHI CH'UAN

T'ai Chi Ch'uan ist eine chin. Bewegungskunst, die von alters her der Erhaltung der Gesundheit und der Selbstverteidigung dient. Die Prinzipien sind die Haltung - die Bewegungsweise - das Entspannen. Der Workshop bietet einen Einblick in die Kurzform des Yang - Stils.

WORKSHOP 12 | HEIKE KIRSCHNEK TRAINING MIT DEM BALANCEKISSEN

Das Balancekissen ist mit seinen Noppen auf der einen und der glatten Struktur auf der anderen Seite ein sehr vielseitiges Gerät das im Training, der Therapie und zuhause eingesetzt werden kann. Gleichgewicht, Propriozeption und Kraft, kann mit Ausdauerübungen ergänzt werden. Gelenkstabilisation und Mobilisation wird es bei entsprechendem Einsatz unterstützen. Von Jung bis Alt (sogar in Verbindung mit Stuhlgymnastik) - es ist für jeden eine Herausforderung dabei.

WORKSHOP 13 | CHRISTIAN GINDHART KOORDINATIONSTRaining IM ZIRKEL

Zirkeltraining bedeutet, durch eine Aneinanderreihung abwechslungsreicher Übungsformen innerhalb kurzer Zeit einen optimalen Trainingserfolg zu erzielen. In diesem Workshop lernen Sie, wie innerhalb eines solchen „Circuit-Trainings“ durch die gezielte Auswahl funktioneller Übungen neben Kraft und Kondition insbesondere auch die koordinativen Fähigkeiten verbessert werden können.

WORKSHOP 14 | CHRISTIAN DE MAY INDIAN BALANCE® INDIGENES HEILYOGA

Den Körper bewegen, während die Seele ausruht! Das ganzheitli-

che indigene Programm vereint das indianische Wissen vom Fließen der Körperenergie mit moderner Bewegungslehre. Du erlebst die natürlichen Kräftigungs- und Achtsamkeitstechniken des indigenen Heilyogas, die eine tiefe Verbindung zum eigenen Körper aufbauen. Im Zentrum stehen die Wahrnehmung der Kahuna Atmung und das bewusste Erleben der indigenen Balance- und Bewegungstechniken. Die Übungen beflügeln die Sinne und bringen pure Energie.

WORKSHOP 15 | SABRINA FITSCH NEUROTRAINING - WAS STECKT DAHINTER

Wie entsteht Bewegung, wer ist zuständig dafür und wer kommuniziert mit wem? Wir werden zusammen in kleinen praktisch theoretischen Einheiten ein wenig Licht in dieses Interessante Thema bringen und uns den Bereichen, Gehirn - Visuelles System - Vestibuläres System - Propriozeptives System widmen.

WORKSHOP 16 | CHRISTIAN GINDHART „NUDELSALAT“ - GANZKÖRPERTRAINING MIT DER SCHWIMMNUDEL

Als Kursleiter/-innen von Gymnastikgruppen sind wir immer auch auf der Suche nach neuen Trainingsgeräten, um unseren Teilnehmer/-innen Abwechslung und neue Übungsformen anbieten zu können. Eine gute Alternative zu den oftmals richtig teuren „Werkzeugen“ aus den entsprechenden Fachkatalogen stellt die altbekannte Schwimmmudel dar. Auch „auf dem Trockenen“ ermöglichen die bunten Schaumstoffschlangen eine große Bandbreite von funktionellen Übungen zur Kräftigung, Mobilisation und Koordinationsschulung. Ob Einzel- oder Partnerübungen, Zirkeltraining, Spielformen oder Aufwärmprogramm - in diesem Workshop werden wir die vielfältigen Möglichkeiten der Schwimmmudel ausprobieren und dadurch ein ebenso günstiges wie geniales Trainingsgerät kennenlernen.

WORKSHOP 17 | CHRISTIAN DE MAY INDIAN BALANCE® RÜCKEN SPEZIAL

Dieser Rücken Spezial Workshop baut eine Brücke zwischen Innovation und Tradition, angewandter Anatomie und lebendiger Philosophie. Die Übungen zeigen dir die universell einsetzbaren indigenen Bewegungs-, Energie und Trainingstechniken für die Wirbelsäule. Die einzelnen Positionen werden wie Perlen auf einer Kette mit fließenden Bewegungen verbunden. Der Atem ist der Faden, der den Kern unserer Wirbelsäule zusammenhält. Wir lernen den gesamten Rücken zu stärken und ihn gleichzeitig in jedem Segment entspannen zu lassen. Ebenso werden Inhalte wie Anatomie, Spiraldynamik, indigene Heilyoga Philosophie sowie persönliche Bewegungserfahrung, Kommunikation und Trainerpräsenz gestärkt.

WORKSHOP 18 | SABRINA FITSCH BECKENBODEN IM BEWEGUNGSUNTERRICHT

Ob Tanz - Fitness - Krafttraining - Wandern - Radeln uvm. unser Beckenboden ist immer mit an Bord. Wir besprechen die Lage und den Sitz des Beckenbodens und binden ihn in die verschiedenen Bewegungsbereiche ein - ob bewusst oder unbewusst gesteuert durch deine Worte, die du im Unterricht nutzt.

WORKSHOP 19 | CHRISTIAN GINDHART BARFUSS AKTIV

Barfußlaufen ist die natürlichste und ursprünglichste Art menschlicher Fortbewegung - und außerdem die wohl einfachste Möglichkeit, unseren Füßen etwas Gutes zu tun. In diesem Workshop erleben Sie die vielfältigen positiven Auswirkungen bei einem kleinen Spaziergang durch die Bad Wörishofer Natur. Ergänzt durch viele Tipps und



Übungsbeispiele für eine funktionelle Fußgymnastik wird aus so einer Barfußtour ein effektives Trainingsprogramm für gesunde Füße.

WORKSHOP 20 | ANNETTE UND HUBERT BADER ERSTE HILFE REFRESH

Was ist zu tun, wie reagiere ich richtig – wenn etwas passiert. Erste Hilfe ist immer ein wichtiges Thema für Sporttreibende und Übungsleiter. In diesem Workshop wird auf Sportverletzungen, stabile Seitenlage und die wichtige Herz-Lungen-Wiederbelebung eingegangen.

WORKSHOP 21 | SABRINA FITSCH MYOFASZIALE VERBINDUNGEN IM PILATES UND BEBO-TRAINING

Die Tiefe Frontalline „Myofaszialer Kernbereich & Zentrum“ ist der Bereich, der den Körper vom Kopf bis zu den Zehen dynamisch stabilisiert. Wir nehmen einen Blick auf die Tiefe Frontallinie und werden diese mit dem Pilates und Beckenboden Training verbinden.

WORKSHOP 22 | CHRISTIAN GINDHART KLEINE SPIELE IM GESUNDHEITSSPORT

Kleine Spiele sind eine gute Möglichkeit, um den Kursablauf aufzulockern, die soziale Interaktion zu fördern und motorisch-koordinative Fähigkeiten zu schulen. Ob als Einstieg, zum Ausklang oder aber als Abwechslung während der Stunde: solche Spielformen können grundsätzlich zu jedem Zeitpunkt einer Kurseinheit eingesetzt werden. Doch wie und wann baue ich welches Spiel in meine Kursstunde ein? Welche Spielformen sind für welchen Teilnehmerkreis geeignet und sinnvoll? Worauf muss ich achten, damit die TN mit Freude dabei sind? Dieser Workshop zeigt anhand vieler praktischer Beispiele, wie Sie Ihre Gesundheitskurse durch kleine Spiele effektiv und mit viel Spaß bereichern können.

WORKSHOP 23 | CHRISTA HERBST QIGONG - 16 GESUNDHEITSÜBUNGEN

Übungssystem aus der traditionellen chin. Medizin zur Gesunderhaltung des Menschen. Die „innere“ Haltung ist gelassen, entspannt und freundlich sich selbst gegenüber und mit einem „inneren Lächeln“ verbunden. Es sind einfache Meridian - Dehnübungen im Stehen, Sitzen und Gehen. Der Workshop ist für Anfänger geeignet.

WORKSHOP 24 | SABRINA FITSCH ACHTSAMKEIT & ENTSPANNUNG MIT PRAXISSEQUENZEN

Ein Termin nach dem anderen folgt - der Morgen ist bis in den Abend durchgeplant!? Im heutigen Praxisworkshop bekommst du für dich Ideen und Übungen, die du in deinen Alltag einbauen kannst, um deinen Tag achtsamer und bewusster zu steuern. Atemübungen - kleine Bewegungssequenzen werden dich in dieser Einheit begleiten.

WEITERBILDUNG

SPORT IN ALLEN LEBENSLAGEN

In Zusammenarbeit mit dem Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband Bayern e.V. (BVS)

WORKSHOP I „KLEINE URSACHE – GROSSE WIRKUNG“

Als Kursleiter/-in sind wir oftmals auf der Suche nach neuen Übungsformen und alternativen Kursinhalten. Der Fachhandel bietet zu diesem Zweck eine große Bandbreite an „innovativen, höchst effektiven Sportgeräten“ und verspricht uns bzw. unseren

Teilnehmern völlig neue Trainingsmöglichkeiten und Bewegungserfahrungen. Abgesehen von der Tatsache, dass nicht unbedingt alles sinnvoll ist, was sich im Werbetext gut anhört, gibt es auch bei den vielen empfehlenswerten Gerätschaften auf dem Markt ein großes Problem: den Preis. Die Ausstattung mit nur drei oder vier verschiedenen Geräten erweist sich schnell als Großinvestition, wenn man Material für eine ganze Gymnastikgruppe anschaffen muss. Aus diesem Grund möchte ich in diesem Seminar einige einfache und vor allem kostengünstige Alternativen vorstellen, mit denen sich problemlos ein vielfältiges und effektives Training im Gesundheitssport gestalten lässt. Wir werden dabei unterschiedliche Trainingskonzepte wie z.B. Koordination und Gleichgewicht, Mobilisation, Wahrnehmungs- und Bewegungsschulung behandeln und Schwimmnudel, Tennisball und Co in einer Vielzahl von unterschiedlichen Übungen praxisorientiert ausprobieren. 8 LE

INHALTE:

- ▶ 1. Die Schwimmnudel - auch auf dem Trockenen ein Hit
- ▶ 2. Besenstiel/Gymnastikstab - simples Trainingsgerät, vielfältige Übungsmöglichkeiten
- ▶ 3. Gesunde Füße mit Tennisball & Co – eine Einführung in die Fußgymnastik
- ▶ 4. Schulung von Wahrnehmung und Körpergefühl mit Bohnensäckchen
- ▶ 5. Exkurs: Floorline, Koordinationsleiter und Seilring

WORKSHOP II (REHA-)SPORT BEI ARTHROSE UND TOTALENDOPROTHESEN? UNBEDINGT, ABER RICHTIG!

Arthrose ist eine degenerative Erkrankung des Gelenkknorpels, die jeden zweiten über 70 Lebensjahren betrifft. Die mit Arthrose verbundene schmerzhafteste Funktionseinschränkung führt zu einer Reduzierung der Lebensqualität der Betroffenen. Eine schmerzbedingte Reduktion der körperlichen Aktivität beschleunigt den Krankheitsprozess und begünstigt Begleiterkrankungen. Durch gezieltes Training lassen sich Arthroseschmerzen verringern und die Funktion signifikant verbessern. Das belegt eine Vielzahl an Studien. Entscheidend ist jedoch, dass man „richtig“ trainiert. Im Seminar werden die Grundlagen zur Arthroseerkrankung dargestellt, bevor erläutert wird, was bei einem körperlichen Training bei Arthrose zu berücksichtigen ist und über welche Mechanismen Muskelaktivität und Körperübungen die positive Wirkung entfalten. In Folge werden Nutzen und Risiken (Luxation, Lockerung) von (Reha-)Sport bei TEP diskutiert. In einem ausführlichen praktischen Teil werden geeignete Übungsformen dargelegt und was bei der Übungsausführung bei Arthrose und TEP konkret zu beachten ist. 8 LE

ZIELGRUPPE

Fachübungsleiter/-in Rehabilitationssport mit Komplettlizenz, Übungsleiter/-in Breitensport und Sport in der Prävention, Physiotherapeut/-in

Seminar-Nr.	224412
Ort	Bad Wörishofen
Referenten	Christian Gindhart, Dr. Simon von Stengel
Termin	Sa, 23.11. (10 Uhr) – So, 24.11.2024 (16 Uhr)
Gebühr	MG 209 €, NMG 239 €, reine Seminargebühr

**WEITERBILDUNG NEU
KOORDINATION**

Koordination ist die Voraussetzung aller motorischer Herausforderungen. Ziel des Online-Seminars ist es die verschiedenen Facetten von Koordination darzustellen und Möglichkeiten aufzuzeigen, wie ein solches Training in die Kursstunden und im Alltag integriert werden kann. In der Sportwissenschaft spricht man von den 7 koordinativen Fähigkeiten und diese stecken in allen Formen des Krafttrainings in Sinne von Leistungssteigerung und Verminderung von Verletzungsrisiko genauso drin wie in alltäglichen Bewegungen im Sinne von Vermeidung von Fehlhaltungen und Sturzprävention. Koordinationstraining fördert außerdem die Gehirnleistung, verbindet die beiden Gehirnhälften und spricht zusätzliche Gehirnareale an, die besonders in Bezug auf degenerative, neuronale Erkrankungen, wie Parkinson oder Formen der Demenz eingesetzt werden können. 8LE

Seminar-Nr.	224413
Ort	Zoom
Referentin	Heike Kirschnek
Termin	Fr, 19.01. (16-19 Uhr) – Sa, 20.01.2024 (9-12 Uhr)
Gebühr	MG 89 €, NMG 109 €, reine Seminargebühr

**WEITERBILDUNG
DER ISR- UND KNEIPP-GEWICHTSCOACH:
MOLLIG UND MOBIL – DAS FREUNDLICHE
GEWICHTSMANAGEMENTKONZEPT**

Wollen Sie andere Menschen bei Ihrem Gewichtsmanagement wirklich effektiv unterstützen? Dann sind Sie hier richtig! Denn in diesem Seminar lernen Sie nicht nur die physischen Unterstützungsmöglichkeiten kennen, sondern erfahren auch, wie Sie Ihr Klientel auf lust- und spaßvolle Art mit Hilfe eines wissenschaftlich fundierten Selbstmanagements vom Wunsch in die Handlung bringen können. Denn: Sein Gewicht zu managen beginnt im Kopf und nicht am Körper! 16 LE

INHALTE:

- ▶ Freundliche Ausdauerformen (Walken, Nordic Walken, Woggen) in Theorie und Praxis
- ▶ Mollig und Mobil: Die richtige Technik ist entscheidend
- ▶ Ein kombiniertes Ausdauer- und Muskelaufbautraining für Mollige in der Praxis
- ▶ Die ISR-Selbstmanagement-Methode: Vom Wunsch in die Handlung kommen - Ich möchte, will und werde. Wie die Psyche auf Veränderung reagiert und wie wir sie lustvoll darauf „primen“.

Seminar-Nr.	224414
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Dr. Petra Mommert-Jauch
Termin	Sa, 20.01. (10 Uhr) – So, 21.01.2024 (16 Uhr)
Gebühr	MG 279 €, NMG 329 €, reine Seminargebühr

**WEITERBILDUNG
FREI DURCH ATMEN –
FIT FÜR DEN ALLTAG**

In diesem Workshop über 2 x 4 Unterrichtseinheiten geht es um Achtsamkeit und Entspannung. Ich lade Sie ein, diverse Übungsprogramme und Achtsamkeitsübungen zu erleben. Diese können Sie im Alltag bei Bedarf anwenden, um sich zu aktivieren oder auch zur Ruhe zu bringen. Außerdem bekommen Sie Ideen, wie Sie als Trainer in Ihren Online- oder auch Präsenzkursen ihren Teilnehmern Möglichkeiten aufzeigen können, sogenannte „Energietankstellen“ für sich zu finden und zu kreieren, um möglichem Dystress (dem negativen Stress) weniger Angriffsfläche zu bieten. Die Auswahl der Übungen ist auf die aktuelle Situation abgestimmt! 8 LE

INHALTE:

- ▶ Atemschulung
- ▶ Wahrnehmungsschulung (body awareness)
- ▶ Übungen aus dem Yoga und Qi Gong
- ▶ Stabilisierungsübungen für Körper und Geist

Seminar-Nr.	224415
Ort	Zoom
Referentin	Katrin Niekerke
Termin	Fr, 26.01. (17 Uhr) – Sa, 27.01.2024 (12 Uhr)
Gebühr	MG 89 €, NMG 109 €, reine Seminargebühr

**WEITERBILDUNG
RÜCKENGYMNASTIK PLUS YOGA**

Rückenschmerzen sind nach wie vor bei vielen unseren Teilnehmern im Gesundheitssport ein Thema. Um neue Impulse in der Wirbelsäulengymnastik setzen zu können, bieten sich Übungs-ideen aus dem Yoga an. Yin und Yang, Loslassen und Stabilität, wir brauchen beide Komponenten für eine ausbalancierte Haltung. In diesem Wochenendseminar haben sie die Möglichkeit in die Welt des Yogas hineinzuschmecken, sich selbst zu spüren und Ideen für sich und bei Bedarf Ihre Kursteilnehmer/-innen zu bekommen. Mit Körper- und Atemübungen, sowie Achtsamkeitsübungen können wir unsere innere und äußere Haltung stärken. 16 LE

Seminar-Nr.	224416
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Katrin Niekerke
Termin	Sa, 03.02. (10 Uhr) – So, 04.02.2024 (16 Uhr)
Gebühr	MG 209 €, NMG € 239 €, reine Seminargebühr



WEITERBILDUNG BEWEGT UND ENTSPANNT IM U3- BEREICH



Das Seminar richtet sich an alle Pädagog/-innen, die im U3- Bereich arbeiten.

Im Seminar erarbeiten wir gemeinsam praktische Beispiele, wie wir den Krippenalltag vor allem bewegt und kneipp-gesund gestalten können. Neben Ideen zur Bewegungsförderung und Tipps zur Heranführung an Wasseranwendungen werden wir auch Anregungen zur Gestaltung des Tagesablaufes besprechen. Ein moderierter Erfahrungsaustausch, Bearbeitung von individuellen Fragen, gemeinsame Bewegungs- und Entspannungsübungen sowie Lernspiele gestalten die Seminartage aktiv und abwechslungsreich. 8 LE

Seminar-Nr.	224417
Ort	Zoom
Referentin	Dr. Franziska Dathe
Termin	Di, 20.02.2024 (15:30 – 18:30 Uhr) und Do, 22.02.2024 (15:30 – 18:30 Uhr)
Gebühr	MG 89 €, NMG 109 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG BEWEGTER TEAMTAG – RÜCKENWIND FÜR ERZIEHER/-INNEN



Bewegung bedeutet „im Prozess sein“: Sie als Pädagoginnen und Pädagogen sind auf dem Weg oder arbeiten bereits seit einigen Monaten oder Jahren mit und nach dem Kneipp-Konzept. Das Seminar lädt Sie ein, gemeinsam zurück- und in die Zukunft zu blicken: Welche Kneipp-Akzente setzen wir um? Was sind unsere Schätze in der Kneipp-Arbeit? Welche Schwerpunkte wollen wir in der Zukunft setzen? Als Team sind Sie eingeladen mit interaktiven Übungen eine Orientierungspause zu machen und mit neuem Schwung und Rückenwind Ihr Kneipp-Konzept weiter mit Leben zu füllen. 4 LE

Seminar-Nr.	224418
Ort	Zoom
Referentin	Dr. Franziska Dathe
Termin	Di, 05.03.2024 (16 – 19 Uhr)
Gebühr	MG 49 €, NMG € 59 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG „EMBODIMENT“ – WIE DER KÖRPER DIE PSYCHE UND DIE PSYCHE DEN KÖRPER BEEINFLUSST

Wer kennt es nicht - Man steckt in einer akuten Stresssituation und der Körper reagiert: Der Herzschlag steigt, die Gallenblase füllt sich, der Magen zieht sich zusammen und die Muskeln werden hart. Der Körper reagiert auf psychische Belastungen. Aber auch die andere Richtung ist möglich: Haltung macht Stimmung. Die Psyche reagiert auf den Körper! Genau diese Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche wird durch das Wort „Embodiment“ umschrieben. Ei-

nerseits werden psychische Zustände in Form körperlicher Ausdrucksformen sichtbar wie z.B. Gestik, Mimik, Körperhaltung, aber auch andersherum beeinflussen interessanterweise Körperzustände und speziell Körperhaltungen unser Denken (Urteile, Einstellungen) und Fühlen. Diese Wechselwirkung wird sowohl auf sportmedizinisch-physiologischer als auch auf psychologischer Ebene im letzten Jahrzehnt zunehmend wissenschaftlich bestätigt und hat u.a. zur Folge, dass sportliche Betätigung inzwischen ein nachgewiesener effektiver Therapieansatz bei psychiatrischen Beschwerdebildern ist. In diesem Seminar stellt Dr. Mommert-Jauch den Embodiment-Ansatz sowohl theoretisch als auch praktisch vor. 16 LE

ZIELGRUPPE

Bewegungsfachkräfte, Übungsleiter/-in im Bereich Bewegung, Kneipp-Gesundheitspädagoge/-in SKA mit Schwerpunkt Haltung und Bewegung

Seminar-Nr.	224419
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Dr. Petra Mommert-Jauch
Termin	Sa, 09.03. (10 Uhr) – So, 10.03.2024 (16 Uhr)
Gebühr	MG 289 €, NMG 339 €, reine Seminargebühr Incl. Buch „Embodiment – Die Wechselwirkung zwischen Körper & Seele“

WEITERBILDUNG RUNDUM FIT MIT DEM BALANCEKISSEN

Das Balancekissen ist mit seinen Noppen auf der einen, der glatten Struktur auf der anderen Seite ein sehr vielseitiges Gerät, das im Training, der Therapie und zuhause eingesetzt werden kann. Bei diesem Lehrgang werden Sie die Vielseitigkeit des Balancekissens erfahren: Im Stehen ist es durch den instabilen Charakter ein hervorragendes Hilfsmittel für die Verbesserung des Gleichgewichts. Gleichzeitig werden durch die Noppen die Rezeptoren der Fußsohlen angeregt. Mit der Auswahl der entsprechenden Übungen regen wir den Gelenkstoffwechsel an und sorgen durch die Propriozeption mehr Stabilität in den Fuß- Knie- und Hüftgelenken. Integrierte Elemente der Neuroathletik verbessern das periphere Sehspektrum und geben mehr Sicherheit im Alltag und Sport. Sie lernen Bauch- und Rückenübungen mit dem Kissen kennen, die ganz neue Schichten entdecken lassen. Überhaupt können wir durch das Kissen die Kraftverhältnisse durch eine höhere Rekrutierung an Muskelfasern ohne eine höhere Belastung durch Gewichte oder enge Winkelstellungen in den Gelenken erreichen. Das kommt auch dem Schultergürtel und der gesamten Wirbelsäule zugute. Ein Block beinhaltet Beispiele für „Schreibtischtäter“ aller Art, denn auch im Büro ist der Einsatz vielseitig. Die Beweglichkeit wird ebenfalls mit tollen Beispielen auf und mit dem Kissen Thema sein. Und zum guten Schluss lassen sich auch noch schöne Entspannungsübungen darauf machen. Dieser „Tausendsassa“ an Sportgerät lädt ein zu Bewegungsfreude und ist gleichzeitig immer wieder eine Herausforderung. 16 LE

Seminar-Nr.	224420
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Heike Kirschneck
Termin	Sa, 23.03. (10 Uhr) – So, 24.03.2024 (16 Uhr)
Gebühr	MG 209 €, NMG 239 €, reine Seminargebühr



WEITERBILDUNG

SCHNUPPERWORKSHOP ENERGY DANCE®

Das ist ENERGY DANCE®: Alles ist anders, als du es aus anderen Tanz- und Bewegungskursen mit Musik kennst und gewohnt bist. Schnell findest du beim Mitmachen heraus, dass du beim ENERGY DANCE® viel leichter den vorgegebenen Bewegungen folgen kannst. Eine Bewegung fließt in die nächste, es gibt keine zackigen Veränderungen im Ablauf, die dir möglicherweise Mühe machen und dich aus dem Tritt bringen können. Du erlebst jede Stunde neu, mit immer anderen, gesundheitssportlichen Bewegungsabläufen. Wie geht das?! Auch bei der Musikauswahl fühlst du, wie erfrischend anders die verwendete ENERGY DANCE® Musik ist. Abwechslungsreich, aus verschiedenen Stilrichtungen, erzeugt sie einen besonderen Spannungsbogen, der dich emotional vielfältig anspricht und dadurch immer wieder neue Bewegungsformen entstehen lässt. Wirklich erstaunlich, was Musik und Bewegung hier bewirken können! Glücksgefühle entstehen spielerisch-leicht. Bei diesem Workshop hast du die Gelegenheit, das umfassend wirkungsvolle Bewegungssystem kennenzulernen und Übungen zum Erlernen der Methode vermittelt zu bekommen. Nach dem Schnupperworkshop entscheidest du, ob du diesen spannenden, neuen Weg weiter tanzen willst. In den beiden Seminaren der Basic-Flow Ausbildung beschäftigst du dich noch tiefer mit der Methode „Dynamic Flow“ - einem ganz wichtigen Thema der ENERGY DANCE® Ausbildung. 8 LE

Seminar-Nr.	224421
Ort	Tecklenburg
Termin	Sa, 13.04.2024 (10–17 Uhr)
Referent	Brit-Marie Fischer
Gebühr	MG 109 €, NMG 129 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG

TANZEN MIT ROLLATOR

Der Bundesverband Seniorentanz e. V. (BVST) bietet neben Seniorentanz, Tanzen im Sitzen, Tanz am Stuhl auch Tanzen mit Rollator an. Mit diesem Angebot möchte der BVST die große, ständig wachsende Anzahl der Menschen erreichen, die einen Rollator aus unterschiedlichen Gründen benötigen. Durch Tanzen mit Rollator kann Mobilität erhalten oder eventuell auch verbessert werden. Tanzen ist gesund, Tanzen macht Spaß und Tanzen bietet Geselligkeit. Schöne, vielseitige Musiken wurden für das Tanzen mit Rollator ausgewählt. Die Musik gibt den Rhythmus und das Tempo vor, der Rollator die Stabilität, um die Bewegungen der Tänze auszuführen. Gemeinsam werden verschiedene Schritte und Figuren in verschiedenen Aufstellungen geübt und getanzt. Vielseitig, abwechslungsreich und ganzheitlich zu fördern ist das Ziel: Sicherheit beim Gehen, Orientierung, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und Kraft erhalten und verbessern. Sozialkompetenzen, Alltagskompetenzen und Selbständigkeit erhalten. In der Gruppe bietet Tanzen mit Rollator Spaß und Lebensfreude. Um effektiv arbeiten zu können, sollen alle Teilnehmer einen Rollator mitbringen.

ZIELGRUPPE FÜR DAS EINSTEIGER-MODUL

Die Ausbildung richtet sich an Mitarbeiter/innen in der Senioren-

arbeit, im Seniorensport und andere Interessenten Betreuerinnen und Betreuer von Menschen mit eingeschränkter Mobilität in der stationären und offenen Alten- und Behindertenarbeit ohne Vorkenntnisse. 20 LE

ZIELGRUPPE FÜR DAS TANZLEITER-MODUL

Die Ausbildung richtet sich an Tanzleiterinnen des BVST. Die Zugangsvoraussetzungen sind mindestens Aufbaulehrgang I für Seniorentanz oder Baustein 2 für Tanzen im Sitzen. 20 LE

Seminar-Nr.	224422 Einsteiger-Modul Sa, 27.04. (9 Uhr) – So, 28.04.2024 (17:30 Uhr)
Ort	Bad Wörishofen
Leitung	Gabriele Hilscher
Gebühr	MG 209 €, NMG 239 €, zzgl. 73,75 € Lehrgangsmaterial (CD, Broschüre, Unterrichtsmaterial) reine Seminargebühr
Seminar-Nr.	224423 Tanzleiter-Modul Sa, 23.11. (9 Uhr) – So, 24.11.2024 (17:30 Uhr)
Ort	Bad Wörishofen
Leitung	Gabriele Hilscher
Gebühr	MG 209 €, NMG 239 €, zzgl. 73,75 € Lehrgangsmaterial (CD, Broschüre, Unterrichtsmaterial) reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG

BEWEGUNG - SCHLÜSSEL FÜR EINE NATÜRLICH GESUNDE ENTWICKLUNG VON KINDERN

Kinder bewegen und entwickeln sich im Kontext ihrer Umwelt mit den ihnen zu Verfügung stehenden Fähigkeiten und Möglichkeiten. Ihre Handlungen basieren dabei nicht auf dem Funktionieren von entsprechenden Reizen, sondern auf der Bedeutung, die sie diesen Reizen beimessen. Dieser aktive Wahrnehmungs- und Handlungsprozess stellt die Grundlage für eine nachhaltig-, gesunde Entwicklung von Kindern dar. Nach dem Konzeptmodell der Salutogenese, wollen wir in diesem Kontext das Bewegungshandeln von Kindern ganzheitlich verstehen lernen und erfahren gleichzeitig wie Bewegung gezielt genutzt werden kann, um das Kohärenzgefühl und damit die Selbstwirksamkeit bei Kindern im Krippenalter und älter Richtung Gesundheit zu unterstützen und fördern. Erfahren sie mehr über die Zusammenhänge von muskulären-Dysbalancen und den hiermit verbundenen Auswirkungen auf die gesundheitliche Entwicklung von Kindern. Gleichzeitig gehen wir der Frage nach, wie Bewegung in den Kita-Alltag sinnvoll und ressourcenorientiert eingesetzt werden kann und gleichzeitig mehr Harmonie im Kita-Alltag gebracht werden kann. Sie gewinnen so mehr Sicherheit im Umgang mit der natürlichen Bewegungsentwicklung von Kindern ab dem Krippenalter und der dazugehörigen Elternarbeit. Erfahren sie verschiedene Möglichkeiten, um Bewegung im Kita-Alltag ressourcen- und kompetenzorientiert einzusetzen und somit die Gesundheit von Kindern auf natürliche Weise zu unterstützen. 16 LE

INHALTE:

- ▶ Sichtweisen von Bewegung und wie sie funktioniert
- ▶ Wahrnehmen und Handeln
- ▶ Handeln als Methode
- ▶ Stärkung des Kohärenzgefühls
- ▶ Kompetenzförderung



Seminar-Nr.	224424
Ort	Tecklenburg
Referentin	Heike Gödeke
Termin	Sa, 27.04. (10 Uhr) – So, 28.04.2024 (16 Uhr)
Gebühr	MG 209 €, NMG 239 €, reine Seminargebühr

AUSBILDUNG

ENERGY DANCE® BASIC-FLOW

Die Basic-Flow Ausbildung schließt nach zwei Wochenenden ab mit dem Zertifikat „Basic Flow Trainer/-in“ und berechtigt zur Teilnahme an der Hauptausbildung zum/r ENERGY DANCE®-Trainer/-in. Alles ist anders, als du es aus anderen Tanz- und Bewegungskursen mit Musik kennst und gewohnt bist. Schnell findest du beim Mitmachen heraus, dass du beim ENERGY DANCE® viel leichter den vorgegebenen Bewegungen folgen kannst. Eine Bewegung fließt in die nächste, es gibt keine zackigen Veränderungen im Ablauf. Du erlebst jede Stunde neu, mit immer anderen, gesundheitssportlichen Bewegungsabläufen. Wie geht das?! Auch bei der Musikauswahl fühlst du, wie erfrischend anders die verwendete ENERGY DANCE® Musik ist. Abwechslungsreich, aus verschiedenen Stilrichtungen, erzeugt sie einen besonderen Spannungsbogen, der dich emotional vielfältig anspricht und dadurch immer wieder neue Bewegungsformen entstehen lässt. Wirklich erstaunlich, was Musik und Bewegung hier bewirken können! Glücksgefühle entstehen spielerisch-leicht.

SO LERNST DU ENERGY DANCE®!

ENERGY DANCE® ist im Laufe von Jahrzehnten in Deutschland entstanden. Viele, die es kennengelernt haben, sind begeistert und wollen es nicht mehr missen – sowohl als Teilnehmer/-in als auch als Trainer/-in. Willst du es lernen, dann startest du diesen Prozess mit der Basic-Flow Ausbildung, die dir innerhalb von zwei Wochenenden die Grundlagen der Dynamic-Flow Methode abwechslungsreich und zielorientiert vermittelt. Damit erhältst du das Wissen und die Erfahrung, wie du kleinschrittig und fließend Bewegungsabläufe eigenständig entwickeln kannst. Damit beginnt dein neuer Weg! 36 LE (2 x 18 LE).

INHALTE VON BASIC 1:

- ▶ ENERGY DANCE® kennenlernen
- ▶ Die Methode der langsam fließenden Bewegungsentwicklung
- ▶ Grundprinzip der Bewegungsentwicklung
- ▶ Entwicklung von Körperwahrnehmung und -bewusstheit
- ▶ Bewegungsmöglichkeiten der Beine
- ▶ Alternierende Bewegungsformen

INHALTE VON BASIC 2:

- ▶ Partnerarbeit
- ▶ ENERGY DANCE® typische Bewegungsformen
- ▶ Koordination von Arm- und Beinbewegungen
- ▶ Chassé – Bewegungsformen
- ▶ Wechsel von schnell und langsam alternierenden Bewegungen
- ▶ Orientierungshilfen der Bewegungsentwicklung

Du erhältst im Anschluss zur Unterstützung von uns umfangreiches Material wie Skripte, Trainingspläne & Übungen, Lehrvideos und ausgewählte Musik. Damit integrierst du die Inhalte der beiden Seminare und kannst Staunen in deinen Bewegungskursen hervorrufen. Im Verlauf der weiteren Ausbildung nimmst du wahr, wie ENERGY DANCE® deinen Körper und auch Persönlichkeit positiv beeinflusst.

Seminar-Nr.	224425
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Bettina Starczewska, ENERGY DANCE® Academy
Termin	Sa, 08.06. (10 Uhr) – So, 09.06.2024 (16 Uhr) Sa, 13.07. (10 Uhr) – So, 14.07.2024 (16 Uhr)
Gebühr	MG 490 €, NMG 660 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG

GESUNDHEITSWANDERN

Für die meisten Teilnehmer/-innen von geführten Wanderungen stehen Naturerlebnis, Gruppengefühl und die Freude an der Bewegung als Motive im Vordergrund. Wandern ist darüber hinaus aber auch ein idealer Gesundheitssport. Es aktiviert das Herzkreislaufsystem, regt das Stoffwechselgeschehen an und stärkt das Immunsystem. Muskulatur, Knochen und Gelenkstrukturen werden gekräftigt und auch die Psyche profitiert von der körperlichen Betätigung in der freien Natur. Nicht umsonst zählt das Wandern als Musterbeispiel für einen sogenannten Lifetime-Sport. An diesem Wochenende behandeln wir nicht nur die wichtigsten medizinischen und sportwissenschaftlichen Grundlagen des Wanderns, sondern beschäftigen uns auch mit den Fragen, wie man die grundsätzlich eh schon positiven Aspekte des Wanderns durch ein gezieltes Übungsprogramm nochmal steigern kann und warum es auch ein perfektes Programm zur Stressprävention sein kann. Die Inhalte dieser Fortbildung können problemlos im Rahmen „ganz normaler“ Wanderungen umgesetzt werden, sollen aber auch die nötigen Informationen liefern, um eventuell ein gezieltes Angebot „Gesundheitswandern“ zu konzipieren. 16 LE

INHALTE:

- ▶ Wirkebenen („Benefits“) des Wanderns aus medizinischer Sicht
- ▶ Sportwissenschaftliche Grundlagen: Belastungssteuerung, Trainingsaufbau, Vermeidung von körperlichen Dysbalancen
- ▶ Psychologische Aspekte und Achtsamkeit beim Wandern
- ▶ Wandern als Grundlage für ein gezieltes Gesundheitsprogramm in der freien Natur
- ▶ „Nordic Hill Walking“, „Speed Hiking“, „Sportliches Wandern“ - Gemeinsamkeiten und Unterschiede
- ▶ „Outdoor Workout“ - ein ergänzendes Übungsprogramm im Rahmen von Gesundheitswanderungen
- ▶ Erste Hilfe Outdoor - wenn professionelle Hilfe „nicht gleich um die Ecke ist“

ZIELGRUPPE

Wanderleiter/-in, offen für Interessierte

Seminar-Nr.	224426
Ort	Bad Wörishofen
Referenten	Christian Gindhart
Termin	Sa, 06.07. (9 Uhr) – So, 07.07.2024 (15 Uhr)
Gebühr	MG 209 €, NMG 239 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG

PRO BALANCE – EIN KONZEPT ZUR STURZPROPHYLAXE

In Kooperation mit der Gesundheitsakademie des Instituts für Sport- und Rehabilitation (ISR)

Ein Sturz bricht nicht nur die Knochen, er bricht auch das Selbstvertrauen. Das Thema „Sturzprophylaxe“ ist hochaktuell und eine Kernfrage für die Gesundheit, besonders der älteren Menschen. Ab dem 65. Lebensjahr stürzt jede/r Dritte einmal pro Jahr. Bei rund 50 % ist die Folge ein Knochenbruch, vor allem in den oberen Extremitäten. Mit einem Bewegungstraining, bestehend aus Kraft-, Gleichgewichts- und speziellen Gehirnübungen können Stürze verhindert werden. Das Seminar richtet sich sowohl an Bewegungsfachkräfte, die in Gruppen arbeiten als auch an Pflegekräfte aus Kliniken, ambulanter und stationärer Altenpflege und anderen Arbeitsgebieten, sowie an pflegende Familienangehörige. Die Übungen werden innerhalb des Seminars an die jeweilige Zielgruppe angepasst. 16 LE

INHALTE

- ▶ Ursachen und Risikofaktoren für Stürze unter den Blickpunkten Motorik und Medizin
- ▶ Demonstration, Erläuterung und je nach Teilnehmerorientierung Individualisierung des Pro-Balance-
- ▶ Konzepts und der 12 Stundenbilder
- ▶ Propriozeption, Koordination und Kraft in der Sturzprophylaxe
- ▶ Forschungsstand zum Thema „Gehirn und Bewegung unter den Gesichtspunkten Sturz und
- ▶ Demenz. Was wissen wir?“
- ▶ Der mental-motorische Fitness-Parcours
- ▶ Die Gehschule (körperwahrnehmungsorientiert) als Basistraining zur Sturzprophylaxe

ZIELGRUPPE

Bewegungsfachkräfte, Übungsleiter/-in im Bereich Bewegung, Pflegekräfte aus Kliniken, ambulanter und stationärer Altenpflege und anderen Arbeitsgebieten, pflegende Familienangehörige

ZIELE/ABSCHLUSS

Entsprechend der Vorqualifikation werden unterschiedliche Zertifikate ausgegeben. Interessierte erhalten das Zertifikat „Betreuer/-in Sturzprophylaxe SKA/ISR“, Übungs- oder Kursleiter/-innen im Bewegungsbereich erhalten das Zertifikat „Kursleiter/-in Sturzprophylaxe SKA/ISR“, Teilnehmer/-innen mit einer beruflichen Ausbildung/Studium im Bewegungsbereich erhalten das Zertifikat „Lehrer/-in Sturzprophylaxe SKA/ISR“

Seminar-Nr.	224427
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Dr. Petra Mommert-Jauch
Termin	Sa, 13.07.(10 Uhr) – So, 14.07.2024 (16 Uhr)
Gebühr	MG 279 €, NMG 329 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG

EUTONIE

Schmerz- und Spannungsregulierung im Wirkkreis von Kraft und Beweglichkeit

Die Eutonie nach Gerda Alexander vermittelt mit einfachen Körperübungen die bewusste Wahrnehmung und Bewegung. Das Ziel der Eutonie ist es, im Wechsel von An- und Entspannung zu einer flexiblen Tonusregulierung zu finden und dabei Präsenz und Achtsamkeit im Beruf wie im Alltag zu gewinnen. Eutonie in der Praxis: Das Erleben von Berührung in ihrer unterschiedlichsten Ausprägung von streichend, klopfend, druckgebend vermittelt uns ein erfahrbares Verständnis von Oberflächen- und Tiefensensibilität und die damit verbundene Auswirkung auf vitale Reaktionen wie Schmerz, Angst, Lösung im menschlichen Organismus. Die angeleiteten wertfreien Übungen richten sich nach den individuellen Möglichkeiten, ohne Bewertung im Sinne von richtig oder falsch. Durch Aufmerksamkeits-Fokussierung gestalten Sie Ihr Erleben, das nie feststeht. Musterunterbrechung kann neues Verhalten und eine neue Haltung anbahnen. Als ein weiteres Highlight lernen Sie die ebenfalls von Gerda Alexander entwickelte Faszienarbeit kennen. Übungen, die durch das Gleiten der verschiedenen Strukturen (Haut, Knochen) Elastizität und Körperbewusstsein ermöglichen, Blockaden, Angst und Fehlhaltungen auflösen und Heilungs- und Veränderungsprozesse anbahnen. 16 LE

INHALTE:

- ▶ Förderung und Entwicklung der eigenen Kompetenzen
- ▶ Widerstände spüren, lösen und stärken
- ▶ Wirkung der eigenen Empfindungen
- ▶ Faszienarbeit mit micro-stretch und gliding bones
- ▶ Aufrichtung und Fortbewegung im Zusammenspiel unserer Füße, Hüft- und Schultergürtel
- ▶ Lebendige Anatomie

ZIELGRUPPE:

Interessierte, Körperarbeitende, Entspannungspädagogen, Ergotherapeuten, Logopäden, Physiotherapeuten, Psychologen, Pädagogen, pflegende und helfende Berufstätige

Seminar-Nr.	224428
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Birgit Léona Krengel
Termin	Sa, 07.09. (10 Uhr) – So, 08.09.2024 (15 Uhr)
Gebühr	MG 209 €, NMG 239 €, reine Seminargebühr



WEITERBILDUNG VON DER SOHLE ZUR SEELE – EIN GANZHEITLICHER WEG!

Barfußgehen als Gesundheitsvorsorge

Die Weiterbildung behandelt das sehr wichtige und überaus spannende Thema der Fußgesundheit auf ganzheitlicher Basis. Theoretische und praktische Elemente wechseln sich in dieser Weiterbildung ab. Die Teilnehmer/innen erfahren sehr viel Interessantes über die wichtigsten Körperteile überhaupt, unsere Füße, und über deren Verbindung zur Seele - denn der kürzeste Weg zur Seele führt über die Sohle. Diese Weiterbildung befasst sich schwerpunktmäßig mit den positiven Auswirkungen des Barfußgehens auf Körper, Geist und Seele. Achtsamkeits- und Mentaltechniken aus dem Bereich der energetischen Psychologie und der Naturtherapie runden die Weiterbildung ab. 16 LE

INHALTE

- ▶ Allgemeine Einführung in die Anatomie des Fußes (Aufbau, Funktion, Reflexzonen) mit praktischen Beispielen und einfachen Übungen
- ▶ Zusammenhang Füße und Psyche (Psychoneuroimmunologie, Psychoneuroendokrinologie)
- ▶ kurze Geschichte der Schuhe, spezielle Fußgymnastik zur Mobilisierung der Fuß- und Bein-, und Rückenmuskulatur (u. a. spezielles Faszientraining, Zehenyoga)
- ▶ Evolutions-biologische Gangschule
- ▶ Einführung in das propriozeptive Training (Balancierübungen auf Airpads, Balken, etc.)
- ▶ Einführung in das SAK-Training (Sensomotorisch-akzentuiertes-Krafttraining) und in
- ▶ das IMM-Training (Imaginativ-muskuläres-Mentaltraining)
- ▶ spezielles Mental- und Entspannungstraining
- ▶ Nutzung unseres mobilen Barfußpfades und im Kurpark Bad Wörishofen

ZIELGRUPPE

Bewegungsfachkräfte, Übungsleiter/-in im Bereich Bewegung, Gesundheitspädagoge/-in SKA mit Schwerpunkt Haltung und Bewegung, offen für Interessierte.

Seminar-Nr.	224429
Ort	Bad Wörishofen
Referent	Burkhard Reinberg
Termin	Sa, 07.09. (10 Uhr) – So, 08.09.2024 (16:30 Uhr)
Gebühr	MG 209 €, NMG 239 €, reine Seminaregebühr

WEITERBILDUNG BEWEGUNG 60+ SPEZIAL

Immer mehr Menschen in Deutschland sind über 60 Jahre alt. Ein weites Betätigungsfeld für Bewegungsfachkräfte wie Übungsleiter/-innen. Die fiten Senioren können überall teilnehmen, Altenheimbewohner werden meist vor Ort bewegt. Was ist mit allen dazwischen? Denjenigen, die merken „es geht nicht mehr so wie früher, ich komme beim Sport nicht mehr von der Matte hoch“? Hier greift das Programm „Bewegung 60+Spezial“: Abwechslungsreiche Stundenbilder gestalten, mit Gegenständen

aus dem Alltag, für drinnen und draußen. Das Seminar berücksichtigt auch die Themen Sturzprophylaxe, Gedächtnistraining und Transferlernen. 16 LE

INHALTE:

- ▶ Körperorientiertes Gedächtnistraining
- ▶ Aktive Füße - der Schlüssel zum Wohlbefinden
- ▶ Stand und Balance
- ▶ Gymnastik im Sitzen, Stehen und Gehen
- ▶ Fröhliche Wirbelsäule - Aktiver Beckenboden
- ▶ Körpertraining und Wahrnehmung
- ▶ Gymnastik und Mobilisation
- ▶ Achtsamkeit und Entspannung

ZIELGRUPPE

Bewegungsfachkräfte, Übungsleiter/-in im Bereich Bewegung, Gesundheitspädagoge/-in SKA mit Schwerpunkt Haltung und Bewegung, Interessierte aus dem Seniorenbereich

Seminar-Nr.	224430
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Claudia Spaude
Termin	Sa, 28.09. (10 Uhr) – So, 29.09.2024 (16 Uhr)
Gebühr	MG 209 €, NMG 239 €, reine Seminaregebühr

WEITERBILDUNG

AUFRICHTUNG IN ALLEN LEBENSLAGEN – STABIL & MOBIL

Ein gutes Körpergefühl gibt nicht nur mehr Ausstrahlung, es kann damit auch gezielt Verspannungen oder Fehlhaltungen entgegengewirkt werden. In diesem Kurs lernen Sie Ihren Körper auf eine sehr differenzierte Weise kennen und eine vollkommen neue Art sich zu bewegen. Ebenso bekommen Sie neue Möglichkeiten und Erklärungsmodelle an die Hand, um Ihren Kursteilnehmern/-innen hilfreiche Korrekturen bei Fehlhaltungen geben zu können. Wir erspüren die unterschiedlichen Bewegungsrichtungen von Becken, Brustkorb und Kopf und bemerken „Einseitigkeiten“ und lernen diese auszugleichen. Die Wirbelsäule erleben wir nicht als starre Säule, sondern als lebendiges und mobiles Wirbelband. Mit diesen 3-D-Bewegungen kann gezielt Muskulatur aufgebaut und zugleich die Beweglichkeit und Mobilität gefördert werden. Das Spiraldynamik®-Konzept der Aufrichtung zeigt uns Ursachen und vor allem Lösungswege zu einer gesunden Körperhaltung in allen Lebenslagen auf. 8 LE

Seminar-Nr.	224431
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Christiane Miller
Termin	Sa, 05.10.2024 (10 - 17 Uhr)
Gebühr	MG 109 €, NMG 129 €, reine Seminaregebühr



WEITERBILDUNG

BAUCH-TANZ MACHT FIT & HAPPY

Im Bauchtanz tanzen wir mit dem ganzen Körper. So ist es ein Ganzkörpertraining das für Mobilität in allen Gelenken, Wahrnehmung des eigenen Körpers und dessen Bewegungsmöglichkeit sowie von Anspannung bis Entspannung steht. Mit einfachen und klaren Bewegungen nehmen wir die unterschiedlichen Bewegungsrichtungen von Becken, Brustkorb und Kopf mit der Halswirbelsäule wahr. So können wir gezielt Muskulatur aufbauen und zugleich die Beweglichkeit und Mobilität unserer Wirbelsäule fördern. Gleichzeitig bringen wir alle unsere Strukturen (Faszien und Muskeln) in Bewegung, lockern und entspannen diese und aktivieren durch die sanften Bewegungen des Beckens beim Bauchtanz alle inneren Organe. Angeleitet mit dem Spiraldynamik® Konzept ist es eine Wohltat für den Körper & die Seele. Es ist keine Tanzerfahrung notwendig. 8 LE

Seminar-Nr.	224432
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Christiane Miller
Termin	Sa, 06.10.2024 (10 - 17 Uhr)
Gebühr	MG 109 €, NMG 129 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG

MACH MAL NE PAUSE

Egal ob für 3 Minuten, 10 Minuten oder eine halbe Stunde. „Nutze den Augenblick!“ In diesem Workshop bekommen Sie Ideen aus unterschiedlichen Bereichen, um mal kurz aus der Alltagsroutine auszubrechen und Kraft zu schöpfen. Wir vermitteln Übungen zur Entspannung und Aktivierung der Augen, zur Lockerung und Stabilisierung des Rückens, zum Abschalten und Belebung für Geist und Seele. Die Programme können Sie für sich oder zum Weitergeben an ihre KursteilnehmerInnen im Rahmen des Gesundheitssports nutzen. 4 LE

Seminar-Nr.	224433
Ort	Zoom
Referentin	Katrin Niekerke
Termin	Mi, 09.10.2024 (17 - 20 Uhr)
Gebühr	MG 49 €, NMG 59 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG

FASZIEN – PILATES – BECKENBODEN

Diese drei nach wie vor aktuellen Themen im Gesundheitssport werden in dem zweitägigen Workshop miteinander verknüpft. Zum einen erlangen Sie Grundlagen im Bereich Faszientraining, Pilates und Beckenbodengymnastik, zum anderen erhalten Sie am ersten Tag Ideen den Beckenboden im Pilatesstraining in den Vordergrund zu stellen und am zweiten Tag wird das Thema Faszien in den Pilates Unterricht integriert. Alle Übungsprogramme eignen sich aber auch als Inspiration für die klassische Wirbelsäulengymnastik oder für das eigene Training. Geeignet ist dieser Workshop für Übungsleiter/-innen, die Inspirationen im Gesundheitssport erhalten wollen, aber auch für Einsteiger, die einen ersten Einblick in die einzelnen Themen erhalten wollen. 16 LE

Seminar-Nr.	224434
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Sabrina Fitsch
Termin	Sa, 26.10. (10 Uhr) – So, 27.10.2024 (16:30 Uhr)
Gebühr	MG 209 €, NMG 239 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG

EINFÜHRUNG IN DEN KREATIVEN KINDERTANZ**Gefühle brauchen Ausdruck**

Mit Tanz die Freude an der Bewegung entdecken und fantasievoll neue Bewegungsmöglichkeiten erforschen. Die bunte Welt der Gefühle wahrnehmen und durch den Körper kreativ zum Ausdruck bringen. Der kreativ-künstlerische Tanz nimmt Körper, Geist und Seele in Anspruch und bietet Kindern auf diese Weise viele Möglichkeiten, über sich selbst zu lernen. Auf spielerische Weise werden individuelle und soziale Kompetenzen gestärkt und neue Fähigkeiten entdeckt. Das Seminar richtet sich an alle Bewegungsfreudigen, die auch ohne tänzerische Vorerfahrung für einen Tag in die Welt des Tanzes eintauchen wollen. Die Seminarinhalte können in der Kita und Grundschule (Zielgruppe 4-10 Jahre) angewendet werden. 8 LE

INHALTE

- ▶ Allgemeine Einführung in die Tanzpädagogik
- ▶ Aufbau einer Tanzeinheit, mit Übungsbeispielen
- ▶ „Heute bin ich“ - Emotionen und Körperwahrnehmung spielerisch entdecken
- ▶ Interaktion zwischen Musik und Gemüt
- ▶ Bewusster Umgang mit Musik im Tanzunterricht
- ▶ „Zilly im Weltraum“ - von einer Geschichte zur Präsentation

Seminar-Nr.	224435
Ort	Berlin
Referentin	Sonja Brinkmann
Termin	Sa, 09.11.2024 (10 – 17 Uhr)
Gebühr	MG 109 €, NMG 129 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG

VENENGYMNASTIK IM GESUNDHEITSSPORT

Wollen Sie aktiv ihren Venen etwas Gutes tun, dann kann Ihnen Bewegung dabei helfen. In diesem Wochenendseminar erwarten Sie Übungskonzepte im Rahmen der Verhaltensprävention basierend auf der Vermittlung von theoretischem Basiswissen sowie Ideen zum Training mit Krampfadern. Das Erlernete können Sie für sich oder Ihre Teilnehmer/-innen im Rahmen des Gesundheitssports nutzen. 16 LE

Seminar-Nr.	224436
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Katrin Niekerke
Termin	Sa, 16.11. (10 Uhr) – So, 17.11.2024 (16:30 Uhr)
Gebühr	MG 209 €, NMG 239 €, reine Seminargebühr



HEILPFLANZEN & ERNÄHRUNG

Erleben Sie, wie sich mild wirkende Heilpflanzen – als Badezusätze, Tinkturen, Salben, Tees oder Säfte – für eine verantwortungsvolle Selbstmedikation eignen und das Fasten seine Wirkungen entfaltet. Eine zeitgemäße und

nachhaltige Ernährung basiert auf den Empfehlungen einer vollwertigen Ernährung. Im Vordergrund stehen frische Lebensmittel, die schonend und gleichzeitig genussvoll zubereitet werden.

KURSLEITER/-IN KURSLEITER/-IN HEILPFLANZENKUNDE SKA

Die meisten Heilpflanzen, die Sebastian Kneipp aus Erfahrung empfahl, sind heute wissenschaftlich untersucht, als wirksam anerkannt und gut geeignet, um leichte Beschwerden selbst zu behandeln. Die Ausbildung „Kursleiter/-in Heilpflanzenkunde SKA“ befähigt, anderen Menschen die sinnvolle Nutzung heimischer Pflanzen zur Selbstbehandlung zu vermitteln. Im Seminar lernen Sie die Heilpflanzen in der Natur zu verschiedenen Jahreszeiten kennen und von wichtigen Giftpflanzen zu unterscheiden. Die Ausbildung macht mit einfachen und sinnvollen Zubereitungen und Anwendungsformen von Heilpflanzen zur Eigennutzung in Küche, Bad und Hausapotheke vertraut. Fachbegriffe aus der Biologie der Pflanzen und Grundlagenwissen zum Verständnis der menschlichen Körperfunktionen werden vermittelt. Volkstümliches Wissen, ökologische, geschichtliche und gartenarchitektonische Aspekte sind ebenso Teil der Ausbildung wie ein erster Einblick in die weiteren vier Kneippschen Elemente. 140 LE

AUFBAU/ZEITUMFANG

Drei Ausbildungsseminare zu verschiedenen Vegetationsperioden (à 40 LE) und ein Prüfungsseminar (20 LE)

INHALTE

- ▶ Botanische Merkmale wichtiger Pflanzenfamilien
- ▶ Verwendung bei bestimmten Befindlichkeitsstörungen mit den Themenschwerpunkten: Magen/Verdauung, Herz/Kreislauf, Nieren/Blase, Atemwege, Schmerzlinderung, Nerven/Stress
- ▶ Heilpflanzen richtig sammeln, trocknen und lagern
- ▶ Sinnvolle Zubereitungen und Anwendungen der Heilpflanzen
- ▶ Achtsame und kreative Verarbeitung von Heilpflanzen
- ▶ Gartengestaltung
- ▶ Kräuterwanderungen
- ▶ Rechtliche Grundlagen
- ▶ Das Gesundheitskonzept nach Kneipp mit seinen Elementen
- ▶ Methodik/Didaktik und Selbstreflexion

ZIELGRUPPE

Offen für Interessierte

AUSBILDUNGSZIELE

Die Ausbildung befähigt zur kompetenten Leitung von Gruppen, um selbstständig Kurse im Bereich der Gesundheitsförderung durchführen zu können. Über das hierfür erforderliche medizinische und pädagogisch-didaktische Basiswissen verfügen. Die Nutzung heimisch wachsender Heilpflanzen in Wissen und Fertigkeiten entsprechend der Grundphilosophie Sebastian Kneipps vermitteln zu können. Einzelne Personen zu einem gesundheitsfördernden Lebensstil anregen zu können.

ABSCHLUSS

Sie erhalten nach erfolgreichem Abschluss (praktische Prüfung in Form einer Lehrprobe, Fachgespräch, Facharbeit, schriftlicher Test) das Zertifikat „Kursleiter/-in Heilpflanzenkunde SKA“, das Sie berechtigt, selbstständig Gruppen zu leiten.

VORAUSSETZUNGEN

Nachweis eines Erste-Hilfe-Kurses (9 LE, nicht älter als zwei Jahre) vor Abschluss der Ausbildung.

Seminar-Nr.	224501 1. Ausbildungsseminar Mi, 24.04. – So, 28.04.2024
Seminar-Nr.	224502 2. Ausbildungsseminar Mi, 12.06. – So, 16.06.2024
Seminar-Nr.	224503 3. Ausbildungsseminar Mi, 24.07. – So, 28.07.2024
Seminar-Nr.	224504 Prüfungsseminar Fr, 11.10. – So, 13.10.2024
Ort	Bad Wörishofen
Leitung	Barbara Hauck-Stüber
Gebühr	Gesamtpreis: MG 1.749 €, NMG 1.949 € Pro Seminar: MG 437,25 €, NMG 487,25 € + 10 € Materialkosten für 1. – 3. Ausbildungsseminar, inklusive Prüfungsgebühr, reine Seminargebühr
Beginn	jeweils 14 Uhr am Anreisetag – Ende 12:30 Uhr am Abreisetag



KURSLEITER/-IN FASTENBEGLEITER/-IN SKA

Viele Menschen in Deutschland fasten regelmäßig und entscheiden sich für das Fasten in einer professionell geleiteten Gruppe mit einem anspruchsvollen Rahmenprogramm. Hier sind qualifizierte Fastenbegleiter/-innen gefragt, die Menschen unterstützen und betreuen, die einen ersten Einstieg in das Fasten wagen oder aus Spaß an einem betreuten Gruppenangebot das Fasten immer wieder neu erfahren wollen. Der/die Fastenbegleiter/-in unterstützt und begleitet in kompetenter Art und Weise gesunde Menschen im Rahmen ihrer Eigenverantwortlichkeit durch die Zeit des Fastens und führt ganz im Sinne der Kneippschen Lehre hin zu einem gesundheitsorientierten Lebensstil. Er/sie lernt, eigene Fastenveranstaltungen zu organisieren, zu betreuen und dabei gesundheitsrelevantes Wissen praxisorientiert zu vermitteln. Gut ausgebildeten Fastenbegleitern/-innen steht ein vielfältiger Markt mit vielen Möglichkeiten offen. 100 LE

AUFBAU/ZEITUMFANG

Zwei Ausbildungsseminare (à 40 LE) und ein Prüfungsseminar (20 LE)

INHALTE

- ▶ Verschiedene Fastenmethoden im Überblick
- ▶ Fasten nach Buchinger
- ▶ Psychologie des Fastens
- ▶ Physiologie des Fastens
- ▶ Möglichkeiten und Grenzen des Fastens
- ▶ Indikationen und Kontraindikationen
- ▶ Planung und Organisation von Fastenkursen/Fastenwochen
- ▶ Kurzzeitfasten-Konzepte
- ▶ Methodik/Didaktik
- ▶ Fastenbegleitende Maßnahmen
- ▶ Rechtliche Aspekte für die Leitung von Fastengruppen
- ▶ Vollwert-Ernährung, Lebensmittelkunde
- ▶ Praktische Übungen

ZIELGRUPPE

Offen für Interessierte

AUSBILDUNGSZIELE

Die Ausbildung befähigt zur kompetenten Leitung von Fasten-Gruppen, um selbstständig Kurse im Bereich der Gesundheitsförderung durchführen zu können. Über das hierfür erforderliche medizinische, psychologische und pädagogisch-didaktische Basiswissen verfügen. Einzelne Personen zu einem gesundheitsfördernden Lebensstil anregen.

ABSCHLUSS

Sie erhalten nach erfolgreichem Abschluss (praktische Prüfung in Form einer Lehrprobe, Fachgespräch, Facharbeit, schriftlicher Test) das Zertifikat „Fastenbegleiter/-in SKA“, das Sie berechtigt, selbstständig Fastengruppen zu leiten.

VORAUSSETZUNGEN

Eigenes Erleben einer Fastenwoche (Nachweis) bzw. die Bereitschaft zu einer Fastenselbsterfahrung in der Zeit zwischen den Ausbildungsseminaren. Nachweis eines Erste-Hilfe-Kurses (9 LE, nicht älter als zwei Jahre) vor Abschluss der Ausbildung.

Seminar-Nr.	224505 1. Ausbildungsseminar Mi, 19.06. – So, 23.06.2024
Seminar-Nr.	224506 2. Ausbildungsseminar Mi, 17.07. – So, 21.07.2024
Seminar-Nr.	224507 Prüfungsseminar Fr, 20.09. – So, 22.09.2024
Ort	Bad Wörishofen
Leitung	Wolfgang Haas
Gebühr	Gesamtpreis: MG 1.249 €, NMG 1.499 € Pro Seminar: MG 416,33 €, NMG 499,66 €, reine Seminargebühr
Beginn	jeweils 14 Uhr am Anreisetag – Ende 13 Uhr am Abreisetag

KURSLEITER/-IN FACHBERATER/-IN MAGEN-DARM-GESUNDHEIT SKA

Ein gesundes Darmmilieu gilt heute als eines der Schlüsselemente, die zur Erhaltung und Regulierung der Körpergesundheit beitragen. Aus dem Verständnis des komplexen Zusammenspiels zwischen Ernährung, intestinaler Flora, Stoffwechsel, Immunsystem und Psyche haben sich deshalb völlig neue ganzheitliche Ansätze für die Prävention und Behandlung von unterschiedlichsten Krankheiten ergeben. Da aufgrund der heutigen Ernährungs- und Lebensweise auch immer mehr Menschen unter Störungen ihres Verdauungssystems leiden, ist der Bedarf an kompetenter fachlicher Beratung kontinuierlich gestiegen und wichtiger denn je. Diese Ausbildung vermittelt Ihnen ein fundiertes Basiswissen sowohl über Prävention als auch über ursachenbezogene Maßnahmen zur Wiederherstellung einer gesunden Magen-Darmfunktion im ganzheitlichen Sinne. Zudem erhalten Sie das methodische Rüstzeug, um Menschen kompetent zu beraten und anzuleiten. Das Kneippische Gesundheitskonzept mit seinen fünf Elementen Kneipp-Anwendungen, Ernährung, Heilkräuter, Bewegung und Lebensordnung bietet dabei eine hervorragende Unterstützung. 100 LE

AUFBAU/ZEITUMFANG

Zwei Ausbildungsseminare (à 40 LE) und ein Prüfungsseminar (20 LE)

INHALTE

- ▶ Grundlagen der Verdauungsphysiologie
- ▶ Allgemeine und darmspezifische Ernährungslehre
- ▶ Funktionelle Magen- und Darmstörungen
- ▶ Problematische Lebensmittelzusätze
- ▶ Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten und -Allergien
- ▶ Intestinale Barrierestörungen
- ▶ Mikrobiom, Stoffwechsel und Immunsystem
- ▶ Gesundes Mikrobiom und Problemkeime
- ▶ Stuhlanalysen und darauf aufbauende Beratungskonzepte
- ▶ Natürliche Hilfen aus der Naturheilkunde und dem ganzheitlichen Gesundheitskonzept nach Kneipp
- ▶ Magen und Darm regenerieren nach den Prinzipien der modernen F.X. Mayr-Kur
- ▶ Effektive Empfehlungen bei Blähungen, Darmträgheit und Durchfall
- ▶ Grundlagen Psyche und Bauchgesundheit, Darm-Hirn-Achse, Entspannungstraining für den Bauch
- ▶ Methodisch-psychologische Anleitungen für die Beratungstätigkeit

**ZIELGRUPPE**

Offen für Interessierte

AUSBILDUNGSZIELE

Die Ausbildung befähigt, Beratungsangebote im Bereich Magen-Darm-Gesundheit und Nahrungsmittelunverträglichkeiten durchzuführen. Über das hierfür erforderliche medizinische, psychologische und pädagogisch-didaktische Basiswissen verfügen. Präventive und symptombezogene Ernährungsumstellungen für Magen und Darm planen zu können. Einzelne Personen zu einem gesundheitsfördernden Lebensstil anregen.

ABSCHLUSS

Sie erhalten nach erfolgreichem Abschluss (praktische Prüfung in Form einer Lehrprobe, Fachgespräch, Facharbeit, schriftlicher Test) das Zertifikat „Fachberater/-in Magen-Darm-Gesundheit SKA“.

VORAUSSETZUNGEN

Nachweis eines Erste-Hilfe-Kurses (9 LE, nicht älter als zwei Jahre) vor Abschluss der Ausbildung.

Seminar-Nr.	224508 1. Ausbildungsseminar Mi, 03.07. – So, 07.07.2024
Seminar-Nr.	224509 2. Ausbildungsseminar Mi, 11.09. – So, 15.09.2024
Seminar-Nr.	224510 Prüfungseminar Fr, 01.11. – So, 03.11.2024
Beginn	jeweils 14 Uhr am Anreisetag - Ende 13 Uhr am Abreisetag
Ort	Bad Wörishofen
Leitung	Wolfgang Haas
Gebühr	Gesamtpreis: MG 1.249 €, NMG 1.499 € Pro Seminar: MG 416,33 €, NMG 499,66 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG
ÄTHERISCHE ÖLE IN DER KITA


Ein achtsamer Umgang im Kindesalter ist wichtig

Gerade in der Winterzeit werden in der Kita gerne ätherische Öle verwendet. Beliebt sind Orange und Zimt im Herbst und Winter oder Thymian und Fichte, wenn Erkältungen umgehen. Doch der Einsatz ätherischer Öle bei Kindern sollte mit Bedacht gewählt werden. Nicht alle ätherischen Öle sind im Kindesalter angebracht, vor allem bei Kindern unter 3 Jahren ist besondere Achtsamkeit geboten. In dieser Weiterbildung erfahren Sie, welche ätherischen Öle für welches Alter und welchen Verwendungszweck geeignet sind. Die Aufklärung hilft, die Einsatzmöglichkeiten ätherischer Öle bei Kindern zu erfahren, die bedenkenlos sind. 4 LE

INHALTE

- ▶ Einsatz und Wirkung ätherischer Öle
- ▶ Achtsamer Umgang bei Kindern
- ▶ Ätherische Öle zum Wohlfühlen
- ▶ Gutes Raumklima mit ätherischen Ölen
- ▶ Herstellen von Badezusätzen und Seifen

Seminar-Nr.	224511
Ort	Zoom
Referentin	Petra Höner
Termin	Do, 18.01.2024 (15 - 18 Uhr)
Gebühr	MG 49 €, NMG 59 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG
**ERNÄHRUNG ZU PFARRER
KNEIPPS ZEITEN UND HEUTE**


Das allseits beliebte Thema Ernährung und seine große Bedeutung für unsere Gesundheit sind historisch belegt. Aus dem Verständnis des komplexen Zusammenspiels zwischen Ernährung, Lebensweise, Stoffwechsel u. a., ergeben sich Ansätze für die Prävention von Krankheiten, das ist heute so und war es auch zu damaliger Zeit. Interessant ist die Gegenüberstellung der Ernährung heute und um das Jahr 1850. Dieses Seminar vermittelt Ihnen ein fundiertes Basiswissen über Ernährung und Ernährungsweisen nach neuestem wissenschaftlichem Stand und zu Zeiten Pfarrer Kneipps. 8 LE

Seminar-Nr.	224512
Ort	Zoom
Referentin	Bettina Knörr
Termin	Fr, 26.01. (16 Uhr) – Sa, 27.01.2024 (12 Uhr)
Gebühr	MG 89 €, NMG 109 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG
**KINDERLEICHTE
KRÄUTERKOSMETIK**


Aus dem was die Natur und der Kühlschrank uns bieten

In der Regel besitzen Kinder eine intakte Haut, die keine speziellen Pflegeprodukte benötigt. Um alle Sinne zu erleben, ist ein Peeling oder eine selbst gemachte Körpercreme für die Kinder ein Erlebnis. Die Kinder lieben Düfte und haben an selbst hergestellter Kosmetik, wie beispielsweise an Lippenpflegestiften eine große Freude. In diesem Seminar erhalten Sie viele praktische Tipps, wie für und mit Kindern einfache Pflegeprodukte aus natürlichen Materialien hergestellt werden können. Körperpflege wird zu einem Erlebnis für alle Sinne – natürlich auch für die Eltern und die Erzieher/-innen. 4 LE

INHALTE

- ▶ Kräuter, die gut für die Haut sind
- ▶ Kinderleichte Rezepte für Kräuterkosmetik
- ▶ Tipps für die praktische Anwendung

Seminar-Nr.	224513
Ort	Zoom
Referentin	Petra Höner
Termin	Mi, 07.02.2024 (15 - 18 Uhr)
Gebühr	MG 49 €, NMG 59 €, reine Seminargebühr



WEITERBILDUNG

HEILPFLANZEN BEI LEICHTEN BEFINDLICHKEITSSTÖRUNGEN

Und ihr Einsatz in der Pflege

Bei kleineren Befindlichkeitsstörungen und leichten Verletzungen können Heilkräuter – richtig eingesetzt – große Dienste leisten. Erfahren Sie in diesem Seminar, welche Heilpflanzen in die Kneipp-sche Hausapotheke gehören und lernen Sie traditionelle Zubereitungen wie Tees, Kräuteröle oder Tinkturen kennen, die auch in der Pflege eingesetzt werden können. 4 LE

INHALTE

- ▶ Die Kneippsche Hausapotheke – ein Überblick
- ▶ Einsatz von Heilkräutern bei kleineren Befindlichkeitsstörungen
- ▶ Richtige Teezubereitung
- ▶ Herstellung von Ölmazeraten und Tinkturen

Seminar-Nr.	224514
Ort	Zoom
Referentin	Gabriele Baumeister
Termin	Do, 22.02.2024 (15 – 18 Uhr)
Gebühr	MG 49 €, NMG 59 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG

TISCHLEIN, DECK DICH IN DER KITA

Wie und was Kinder essen, spielt für deren Entwicklung eine große Rolle. Einen wichtigen Beitrag hierzu leistet die Verpflegung in der Kita. Sie kann Vorbild für Kinder und Eltern sein für eine gesunde, abwechslungsreiche Kost, die auch den Bedürfnissen der Kinder entspricht. Dieses Seminar gibt Vorschläge und Anregungen zur Ernährung von Kindern in der Kita, die anhand der Empfehlungen des Forschungsdepartment Kinderernährung entwickelt wurden. Sie erhalten Tipps für die Speiseplangestaltung mit frischen Lebensmitteln und den Umgang mit Kinderlebensmitteln. Auch Themen zu Hygiene und Infektionsschutz sowie praktische Orientierungshilfen zur Nachhaltigkeit werden besprochen. 8 LE

Seminar-Nr.	224515
Ort	Zoom
Referentin	Bettina Knörr
Termin	Fr, 23.02. (16 Uhr) – Sa, 24.02.2024 (12 Uhr)
Gebühr	MG 89 €, NMG 109 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG

ÄTHERISCHE ÖLE – SINNESERFAHRUNG FÜR KLEINE NASEN

Kinder lieben die Düfte ätherischer Öle. Doch nicht alle ätherischen Öle sind für Kinder geeignet. Erfahren Sie in diesem Seminar, welche Düfte bei Kindern sinnvoll sind und wie sie angewendet werden können. Worauf soll beim Kauf der Öle geachtet werden? 8 LE

INHALTE

- ▶ Einführung zum Thema ätherische Öle
- ▶ Düfte aus Heilpflanzen
- ▶ Düfte für Prinzessinnen und Prinzen – Parfüms und Körperöle selbst herstellen
- ▶ Duftspiele für feine Nasen – Basteln von Duftblumen

Seminar-Nr.	224516
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Gabriele Baumeister
Termin	Fr, 23.02.2024 (9:30 – 17 Uhr)
Gebühr	MG 109 €, NMG 129 € + 5 € Materialkosten, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG

EINSATZ ÄTHERISCHER ÖLE IN DER PFLEGE – BASISSEMINAR AROMAPFLEGE / AROMATHERAPIE

Weiterbildung für Fachkräfte in der Pflege

Ätherische Öle gewinnen in der Pflege zunehmend an Bedeutung. Damit die Aromapflege/Aromatherapie professionell und verantwortungsbewusst als komplementäre Pflegemethode eingesetzt werden kann, bilden ein fundiertes Wissen und umfangreiche Kenntnisse die Basis zum Einsatz der ätherischen Öle. Ob in Akutkliniken, Krankenhäusern, psychiatrischen Einrichtungen, Reha-Kliniken, ambulanter Pflege, Palliativstationen und Hospiz, in Praxen und Senioreneinrichtungen sind Düfte eine Bereicherung. Sie finden auch Anwendung in Schulen, in allen Gesundheitseinrichtungen und der Heilerziehungspflege. In diesem Seminar erhalten Sie eine Einführung über die korrekte Anwendung ätherischer Öle, Trägersubstanzen und Hydrolaten mit wertvollen aromapraktischen Tipps. Sie vertiefen die Kenntnisse bezüglich der Auswahl, Dosierung und Wirkweisen dieser vielfältigen naturreinen Substanzen. 16 LE

INHALTE

- ▶ Grundlagen der Aromapflege / Aromatherapie
- ▶ Botanik, Herstellungsverfahren
- ▶ Korrekte Anwendung ätherischer Öle und Hydrolate
- ▶ Favoriten der ätherischen Öle in der Pflege / Therapie
- ▶ Kopfpunktmassage / Ohrmassage
- ▶ Funktion des Geruchssinns
- ▶ Einteilung in Kopf-, Herz- und Basisnoten
- ▶ Grundlagen fetter Pflanzenöle
- ▶ Favoriten der fetten Pflanzenöle in der Pflege / Therapie

ZIELGRUPPE

Gesundheits- und Krankenpfleger/-in, Altenpfleger/-in, Kneipp-Gesundheitstrainer/-in SKA, pflegende Angehörige und Interessierte

Seminar-Nr.	224517
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Maria Hoch
Termin	Do, 14.03. (9:30 Uhr) – Fr, 15.03.2024 (16 Uhr)
Gebühr	MG 209 €, NMG 239 € + 5 € Materialkosten, reine Seminargebühr



WEITERBILDUNG GEMMOLEHRE – PRÄVENTION MIT KNOSPEN



Die Gemmolehre macht das „Lebendigste“ der Pflanzen – nämlich die Vitalkraft der Knospen, Triebspitzen und der jungen Schösslinge – als Regenerationskraft für den Menschen nutzbar. „Gemma“ ist lateinisch und bedeutet nichts anderes als Knospe. Die daraus gewonnen Auszüge besitzen Heil- und Regekrationskraft und können erfolgreich und präventiv bei vielen akuten und chronischen Erkrankungen angewendet werden. Knospen, Triebe und Sprösslinge befinden sich zum Erntezeitpunkt exakt auf dem Höhepunkt ihrer Entwicklung und enthalten ein Maximum an speziellen Enzymen, Vitaminen, pflanzlichen Eiweißen und Wachstumshormonen, die in dieser Entwicklungsphase von der Pflanze benötigt werden. Sie sorgen dafür, dass in kürzester Zeit besonders viele neue Zellen in der Pflanze gebildet werden. Die Knospenlehre des belgischen Arztes Dr. Pol Henry gehört zu den grundlegenden Naturheilverfahren jedes naturheilkundlich Interessierten, mit und ohne Vorkenntnisse. 8 LE

Seminar-Nr.	224518
Ort	Zoom
Referentin	Bettina Knörr
Termin	Fr, 15.03. (16 Uhr) – Sa, 16.03.2024 (12 Uhr)
Gebühr	MG 89 €, NMG 109 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG HAFER – GETREIDE MIT GESUNDHEITSPOTENTIAL

NEU

Weiterbildung für Fachpersonal in Senioren- und Pflegeeinrichtungen

Gerichte aus Hafer sind den meisten von uns vertraut, wie Porridge, die traditionelle Hafermahlzeit aus Schottland. Heute sind Speisen aus Haferflocken im Trend und können auf persönliche Ernährungsanforderungen angepasst werden. In der Seniorenernährung bieten Haferflocken viele Pluspunkte. Nicht nur der nussige Geschmack, sondern vor allem die wertvollen Inhaltsstoffe wie lösliche Ballaststoffe oder der hohe Anteil an B-Vitaminen überzeugen. Hafer wirkt wohltuend und lindernd bei Magen-Darm-Problemen und hat einen regulierenden Einfluss auf erhöhte Cholesterin- und Blutzuckerspiegel. Lernen Sie in diesem Seminar genussvolle Zubereitungsmöglichkeiten kennen. 8 LE

INHALTE

- ▶ Hafer und seine Inhaltsstoffe
- ▶ Gesundheitsfördernde Eigenschaften von Hafer
- ▶ Genussvolle Rezepte

Seminar-Nr.	224519
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Gabriele Baumeister
Termin	Mi, 03.04.2024 (9:30 – 17 Uhr)
Gebühr	MG 109 €, NMG 129 € + 5 € Materialkosten, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG TEEMISCHUNGEN FÜR ALLE FÄLLE

NEU

Weiterbildung für Fachpersonal in Senioren- und Pflegeeinrichtungen

Tee wärmt uns, lindert gesundheitliche Beschwerden und sorgt für kleine Pausen im Alltag. Die Palette an Kräutern und Pflanzen, die uns für die Zubereitung zur Verfügung steht, ist vielfältig. In diesem Seminar bereiten wir verschiedene Kräutertees – passend zu leichten Befindlichkeitsstörungen – zu, verkosten mit allen Sinnen und sprechen über die Wirkung der einzelnen Kräuter. 8 LE

INHALTE

- ▶ Die richtige Zubereitung von Kräutertee
- ▶ Welche Kräuter bei welchen Befindlichkeitsstörungen?
- ▶ Beispiele für gute Teemischungen

Seminar-Nr.	224520
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Gabriele Baumeister
Termin	Do, 04.04.2024 (9:30 – 17 Uhr)
Gebühr	MG 109 €, NMG 129 € + 5 € Materialkosten, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG WILDPFLANZEN-BOTANIK – SYSTEMATISCHE PFLANZENBESTIMMUNG

Viele an Wildpflanzen Interessierte sind im Wiedererkennen von Pflanzen geübt. Aber was hat es mit dem wissenschaftlichen Bestimmen von Pflanzen auf sich? Wie kann eine unbekannte Pflanze anhand von beobachteten Merkmalen systematisch einer Art zugeordnet werden? Denn nur wenn eine Pflanze sicher identifiziert werden kann, kann sie auch als essbare Wildpflanze oder Heilpflanze verwendet werden. Ziel dieses Seminars ist es, die Grundlagen der wissenschaftlichen Pflanzenbestimmung zu vermitteln, um Pflanzen systematisch einordnen und benennen zu können, damit Sie im Umgang mit Wildpflanzen mehr Sicherheit gewinnen. 16 LE

INHALTE

- ▶ Biologie der Pflanzen – Botanische Grundlagen
- ▶ Klassifikation von Pflanzen
- ▶ Merkmale wichtiger Pflanzenfamilien
- ▶ Exkursion – Bestimmungsübungen im Freien, praktisches Kennenlernen und Üben von Verwandtschaftsmerkmalen
- ▶ Praktische Übungen zur Pflanzenbestimmung mit dem Bestimmungsbuch (bitte ein wissenschaftliches Bestimmungsbuch mitbringen)
- ▶ Praktische Zeichenübungen zur Vertiefung
- ▶ Übungen zum Verständnis von Merkmalsbeschreibungen und Pflanzenzeichnungen

Seminar-Nr.	224521
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Dr. Christine Volm
Termin	Fr, 19.04. (17 Uhr) – So, 21.04.2024 (12 Uhr)
Gebühr	MG 209 €, NMG 239 € + 5 € Materialkosten, reine Seminargebühr



WEITERBILDUNG

**KLOSTERMEDIZIN –
DIE WIEGE UNSERER PFLANZENHEILKUNDE**

Die Klostermedizin beschreibt eine Epoche, in der die Klöster eine große Rolle in der medizinischen Versorgung der Bevölkerung spielten. Schriftkundige Mönche sammelten das antike Heilwissen großer Ärzte und ergänzten es durch die Volksmedizin. So entstanden umfassende medizinische Werke wie beispielsweise von Nursia, Walafrid Strabo oder Hildegard von Bingen. Klostermedizin basierte in erster Linie auf Kräutermedizin. So gehörte der klösterliche Kräutergarten als fester Bestandteil zu den Klöstern. Entdecken Sie in diesem Seminar altes Klosterwissen neu für Gesundheit und Wohlbefinden. 16 LE

INHALTE

- ▶ Geschichte der Klosterheilkunde
- ▶ Traditionelles Kräuterwissen
- ▶ Religion, Magie und Medizin
- ▶ Bewährte Heilkräuter der Klostermedizin mit vielen Tipps und Rezepten für den modernen Alltag

Seminar-Nr.	224522
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Gabriele Baumeister
Termin	Fr, 19.04. (17 Uhr) – So, 21.04.2024 (12 Uhr)
Gebühr	MG 209 €, NMG 239 € + 8 € Materialkosten, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG

DIE WILDEN GRÜNEN

Mit Frühjahrskräutern den Körper in Schwung bringen



Die ersten Frühjahrskräuter sind nicht nur Hingucker, sie haben auch inhaltlich einiges zu bieten und sind vielfältig einsetzbar. Kindern macht es Spaß, die ersten Kräuter unter Anleitung selbst zu sammeln. Sie lernen, wo Bärlauch, Brennesseln, Knoblauchsrauke, Giersch oder Gänseblümchen wachsen, wie sie verarbeitet werden und wie gut sie schmecken. 4 LE

INHALTE

- ▶ Frühjahrskräuter – Inhaltsstoffe und Wirkung
- ▶ Ernte und Tipps zur Verarbeitung
- ▶ Rezepte, die Kinder gerne mögen

Seminar-Nr.	224523
Ort	Zoom
Referentin	Gabriele Baumeister
Termin	Mi, 24.04.2024 (15 – 18 Uhr)
Gebühr	MG 49 €, NMG 59 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG

**WIR SIND NICHT FÜR DEN
WOHLSTAND GEMACHT!**

NEU

Neue Impulse für effektivere Ernährungstherapien

Gesund und fit bis ins hohe Alter – geht das? Die medizinische Forschung zeigt, dass Darm- und Stoffwechselgesundheit ein Schlüsselfaktor für ein langes, gesundes Leben ist. Und sie zeigt auch, dass es in diesen beiden Bereichen des Körpers, gerade in Wohlstandsgesellschaften, auf erschreckende Weise bergab geht. Welche bedeutende Rolle die Ernährungsberatung heute dabei spielen kann, um diese Entwicklung zu verhindern oder umzukehren, ist Inhalt dieses Seminars. Für die Erstellung individueller Ernährungspläne und Beratungskonzepte für unterschiedliche Bedarfsgruppen, die sich im Alltag gut umsetzen lassen, und bei denen auch die Kulinarik nicht zu kurz kommt, braucht es den ganzheitlichen Blick aus verschiedenen Fachbereichen. Auf anschauliche Weise wird praxisorientiertes Hintergrundwissen aus Ernährungswissenschaft, Lebensmittelkunde sowie Aktuelles aus der Mikrobiom- und Fastenforschung vermittelt. Denn wie immer gilt: wer gut beraten wird, kann sich leichter zu einem gesundheitsfördernden Lebensstil motivieren. 16 LE

INHALTE

- ▶ Versteckte Entzündungen: Hintergründe – Prävention – ernährungstherapeutische Maßnahmen
- ▶ Kochen für das Mikrobiom
- ▶ Kompass durch die Welt der Ballaststoffe
- ▶ Eiweiß und das Säuren-Basen-Gleichgewicht: Tipps für die Beratung unterschiedlicher Bedarfsgruppen
- ▶ Zielgruppe: Fachkräfte aus dem Ernährungs- und Gesundheitsbereich und Interessierte, die sich ein vertieftes Wissen aneignen wollen.

Seminar-Nr.	224524
Ort	Bad Wörishofen
Referent	Wolfgang Haas
Termin	Fr, 03.05. (17 Uhr) – So, 05.05.2024 (12 Uhr)
Gebühr	MG 209 €, NMG 239 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG

**ROHKÖSTLICHES – GESUND DURCHS LEBEN
MIT VEGANER ROHKOST UND WILDPFLANZEN**

Sie wollen sich gesund ernähren? Ohne tierische Produkte? Nehmen Sie Frisches aus der Natur – Obst, Gemüse, Nüsse und essbare Wildpflanzen – verzichten Sie aufs Kochen und Sie haben die beste Methode, Ihre persönliche Gesundheit und Fitness zu erhalten oder zurückzugewinnen. Wie lässt sich diese Form der Ernährung in den Alltag mit Familie, Beruf und Freundeskreis integrieren? Welche Wildpflanzen eignen sich dafür? Und wie erkenne ich sie? Und was mache ich im Winter? Dieses Seminar gibt Antworten auf alle Fragen rund um die Ernährung mit Rohkost und Wildpflanzen. Wir probieren fantasievolle, neuartige Rezepte aus, die auch Anfängern gelingen und nebenbei für Genuss, Abwechslung und Gesundheit sorgen. 16 LE

Kneippsche Güsse



GIESSROHR

Hochwertig gearbeitet aus Edelstahl mit griffiger, farbneutraler Gummierung für sicheren Halt

Bestell-Nr.: A1778

SCHNELLKUPPLUNG

3-teilig, Edelstahloptik, für den schnellen Wechsel zwischen Duschkopf und Gießrohr

Bestell-Nr.: A3132



Yoga mit dem Stuhl

STUYO – AUSGLEICH & HARMONIE FÜR KÖRPER, GEIST & SEELE

Yoga mit dem Stuhl, kurz StuYo, ist eine gute Alternative zum Matten-Yoga. Es bietet neben dem Gruppenunterricht eine wunderbare Möglichkeit, daheim, am Arbeitsplatz oder auch auf einer Parkbank zu üben. Die Umsetzung der einzelnen Yoga-Haltungen und Karanas wird mit zahlreichen Bildern anschaulich unterstützt. Yoga mit dem Stuhl eignet sich für jedes Alter.

Softcover, 136 Seiten, Format 21x21 cm
Bestell-Nr.: A3223

Kneippsche Wickel & Auflagen

DIE WICKELFIBEL

Kneippsche Wickel und Auflagen in über 600 Einzelbildern Schritt für Schritt dargestellt. Wickel und Auflagen sind Anwendungen, die nicht nur kurativ, also zur Behandlung von Krankheiten, sondern auch präventiv zur Erhaltung von Gesundheit genutzt werden können.

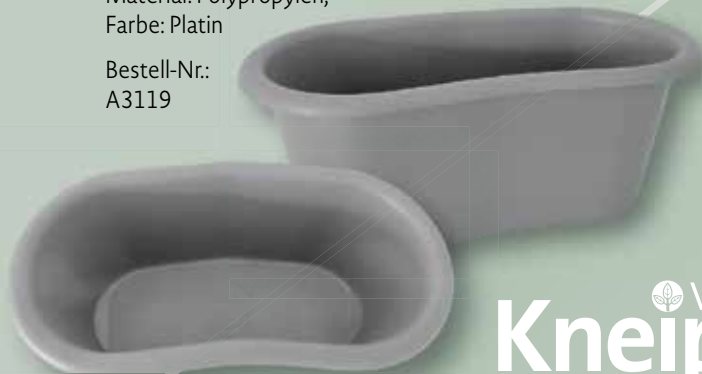
Spiralbindung (Wire-O-Bindung),
272 Seiten, Format: 22,5 x 16,0 cm
Best.-Nr. A3196



Armwanne

Pflegeleichte, hygienische Kunststoffwanne.
Breiter umlaufenden Rand mit entgrateter
Beschnittkante, Materialstärke von etwa 3,5 mm.
Maße: Boden: 55 x 30, Höhe: 24 cm
Material: Polypropylen,
Farbe: Platin

Bestell-Nr.:
A3119



Fußwanne

Pflegeleichte, hygienische
Kunststoffwanne. Breiter
umlaufenden Rand mit
entgrateter Beschnittkante,
Materialstärke von etwa 3,5 mm.
Maße: Boden: ca 35 x 33 cm,
Höhe: 42 cm, Material:
Polypropylen, Farbe: platin

Bestell-Nr.: A3019



Beide Wannen wurden
speziell für Kneippsche
Wasseranwendungen konzipiert
und werden im Unterallgäu in
der Nähe von Bad Wörishofen
angefertigt.

Verlag
Kneipp Shop
aktiv & gesund

www.kneippgesund.de

Bestellen Sie telefonisch 08247 - 3002 212, E-Mail shop@kneippverlag.de oder im Internet www.kneippgesund.de

**INHALTE**

- ▶ Vegane Rohkosternährung – was ist das und wie geht das?
- ▶ Gesundheitsplus Rohkost mit Wildpflanzen
- ▶ Rohkosternährung im Alltag und in der Familie
- ▶ Essbare Wildpflanzen als wichtiger Bestandteil dieser Ernährungsform: Grundlagen und Hinweise zum Sammeln
- ▶ Wildpflanzen-Exkursion
- ▶ Kulinarische Rohkostexperimente in der Küche

Seminar-Nr.	224525
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Dr. Christine Volm
Termin	Fr, 24.05. (17 Uhr) – So, 26.05.2024 (12 Uhr)
Gebühr	MG 209 €, NMG 239 € + 15 € Materialkosten, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG**WANDERN, KRÄUTER UND NATUR**

Bewegung in der Natur, Wandern und dabei Wildkräuter entdecken

An diesem Wochenende werden Sie wandernd das schöne Kneipp- und Wanderland Unterallgäu entdecken und dabei heimische Wildkräuter in Wald und Flur kennenlernen. Der Freitag beginnt mit einer Einführung in die Wildkräuter, ihre Inhaltsstoffe und Verwendung. Der Samstag ist Wandertag, Sie wandern etwa 20 Kilometer rund um Bad Wörishofen, dabei wird besonderes Augenmerk auf die Wildkräuter gelegt. Am Sonntag werden die gesammelten Wildkräuter verarbeitet. Erfahren Sie an diesem sehr praktisch orientierten Wochenende, wie und wo Wildkräuter wachsen und wie sie für die Gesundheitsvorsorge verwendet werden können. Genießen Sie die schöne Unterallgäuer Natur. 16 LE

INHALTE

- ▶ Einführung in die Wildkräuter, Inhaltsstoffe und Verwendung
- ▶ Tageswanderung mit Einkehr rund um Bad Wörishofen (etwa 20 Kilometer), dabei wird besonders auf die Wildkräuter eingegangen
- ▶ Verarbeitung der gesammelten Kräuter zu Speisen, Salben, Sirup u.a.

ZIELGRUPPE

Kursleiter/-in Heilpflanzenkunde SKA, Wanderleiter/-in SKA, Interessierte

Seminar-Nr.	224526
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Gabriele Baumeister
Termin	Fr, 31.05. (17 Uhr) – So, 02.06.2024 (12 Uhr)
Gebühr	MG 209 €, NMG 239 € + 8 € Materialkosten, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG**RINGELBLUME, JOHANNISKRAUT UND KAMILLE – STARKE HELFER FÜR KLEINE ANGSTHASEN UND MUTIGE HELDEN****NEU**

Sommerkräuter wie Ringelblume, Johanniskraut und Kamille sind nicht nur wunderschön anzusehen, sie sind auch sanfte, kraftvolle Helfer für verschiedene Themen wie Unruhe, Konzentration und Schlaf. In diesem Seminar lernen Sie verschiedene Einsatzmöglichkeiten bei Kindern kennen. 8 LE

INHALTE

- ▶ Vorstellung der Heilpflanzen Ringelblume, Johanniskraut und Kamille und deren Wirkung auf körperlicher und seelischer Ebene
- ▶ Zubereitung eines Heilöls für „kleine Angsthassen“
- ▶ Zubereitung einer Teemischung für „mutige Helden“

Seminar-Nr.	224527
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Jutta Gebauer
Termin	Mi, 05.06.2024 (9:30 – 17 Uhr)
Gebühr	MG 109 €, NMG 129 € + 5 € Materialkosten, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG**UMGANG MIT SCHÜSSLER-SALZEN**

Der Oldenburger Arzt Dr. Heinrich-Wilhelm Schüßler (1821-1898) gilt als Entdecker der Lebenssalze und Begründer der biochemischen Heilweise. Sein Gedanke: „Die Gesundheit des Menschen ist abhängig von der Gesundheit der Zellen“. Wenn also die chemischen Abläufe im Mineralstoffhaushalt der Zelle gestört sind, können Krankheiten entstehen. Eine gezielte Mineralstoffzufuhr kann das Gleichgewicht wiederherstellen und die Funktionsstörung beseitigen. Die Mineralstoffe müssen jedoch so aufbereitet sein, dass ihre Moleküle auch für die Zellen verfügbar sind. Die biochemische Heilweise nach Dr. Schüßler ist wie kaum eine andere Methode für die eigene und die ärztliche Behandlung geeignet. Es ist ein sanftes, überschaubares Heilverfahren für jedermann, frei von Nebenwirkungen und besonders einfach in der Anwendung. Grundlage bilden eine gesunde Lebensweise mit vollwertiger Ernährung und die Einnahme von Schüßler-Mineralstoffen. Um die Schüßler-Gedanken kennen zu lernen, ist dieses Seminar besonders geeignet. 8 LE

INHALTE

- ▶ Die biochemische Heilweise des Dr. H.-W. Schüßler
- ▶ Die 12 biochemischen Funktionsmittel und ihre Anwendungsmöglichkeiten
- ▶ Aufgaben der Mineralstoffe im Körper und Vorkommen in der Ernährung
- ▶ Die richtigen Funktionsmittel mit Hilfe der Antlitzdiagnose finden

Seminar-Nr.	224528
Ort	Zoom
Referentin	Bettina Knörr
Termin	Fr, 07.06. (16 Uhr) – Sa, 08.06.2024 (12 Uhr)
Gebühr	MG 89 €, NMG 109 €, reine Seminargebühr



WEITERBILDUNG

DARMGESUNDHEIT AKTUELL

Das komplexe Zusammenspiel zwischen Ernährung, Mikrobiom, Darmschleimhaut, Stoffwechsel, Immunsystem und Psyche fasziniert die medizinische Forschung wie kaum ein anderes Thema und hat zu völlig neuen Ansätzen in der Prävention und Therapie verschiedenster Krankheiten geführt. Wir blicken in dieser Fortbildung auf den aktuellen Stand der wissenschaftlichen Erkenntnisse und beleuchten, wie dieses Wissen in konkreten Beratungssituationen praktisch umgesetzt werden kann. Einen weiteren Schwerpunkt bilden Erfahrungsberichte und Empfehlungen aus der Praxis zu den Themen individualisierte Darmsanierung und darmgesunde Ernährungsweise. 16 LE

INHALTE

- ▶ Aktueller Forschungsstand rund um das Thema Mikrobiom und Ernährung
- ▶ Probiotika: welche und wofür? Aktuelle Empfehlungen
- ▶ Beratungstraining: Knifflige Fallgeschichten und ihre Lösung
- ▶ Veränderungen des Mikrobioms im Alter – was können wir tun?
- ▶ Wie gefährlich sind Weizen, Gluten, Lektine und Co – wo stehen wir in der Forschung?

ZIELGRUPPE

Fachkräfte aus dem Gesundheitsbereich und Interessierte, die sich ein vertieftes Wissen zum Thema Darmgesundheit und damit assoziierten Themen aneignen wollen.

Seminar-Nr.	224529
Ort	Bad Wörishofen
Referent	Wolfgang Haas
Termin	Fr, 28.06. (17 Uhr) – So, 30.06.2024 (12 Uhr)
Gebühr	MG 209 €, NMG 239 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG

AROMAPFLEGE / AROMATHERAPIE IM SCHMERZMANAGEMENT

Weiterbildung für Fachkräfte in der Pflege

Seitdem das Deutsche Netzwerk für Qualitätsentwicklung in der Pflege (DNQP) in den nationalen Expertenstandards ein zielgruppenspezifisches, aktuelles Wissen zu nichtmedikamentösen Maßnahmen der Schmerzlinderung fordert, spielt die Aromapflege eine immer größere Rolle als unterstützende, komplementäre Maßnahme im Schmerzmanagement. Zahlreiche wissenschaftliche Untersuchungen belegen die erfolgreiche Behandlung und Linderung von Schmerzen mit ätherischen Ölen. Sie erfahren in diesem Seminar, wie Schmerzen entstehen und dazu die begleitende, nachweisliche Schmerzlinderung der ätherischen Öle in der Aromapflege sowie für akute und chronische Schmerzen. Die Auswertung einer Anwendungsbeobachtung bei der aromapraktischen Verwendung eines Aromapflege-Öls bei Schmerzen rundet diesen Tag ab. 8 LE

INHALTE

- ▶ Aromapflege und Aromatherapie
- ▶ Ölmonographien
- ▶ Schmerzlindernde Öle, Aromapflege-Öle
- ▶ Anwendungsmöglichkeiten wie Einreibungen, Auflagen, usw.
- ▶ Erfahrungsberichte
- ▶ Dokumentationsbeispiele

ZIELGRUPPE

Gesundheits- und Krankenpfleger/-in, Altenpfleger/-in, Kneipp-Gesundheitstrainer/-in SKA, pflegende Angehörige und Interessierte.

Seminar-Nr.	224530
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Maria Hoch
Termin	Mo, 01.07.2024 (9:30 - 17 Uhr)
Gebühr	MG 109 €, NMG 129 € + 5 € Materialkosten, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG

AROMAPFLEGE UND ATMUNG

Weiterbildung für Fachkräfte in der Pflege

NEU

In allen Pflegebereichen stellen die Einschränkungen der Atemfunktionen tägliche Herausforderungen dar. Eine Reihe von Studien zeigen, dass ätherische Öle die Atemvorgänge wirkungsvoll unterstützen, wie beispielsweise das aktive, bewusste und tiefe Durchatmen und das Sekretmanagement. Der Einsatz von aromapflegerischen Durchführungen wirkt sich positiv aus. Raumbeduftung, Atemübungen, Auflagen, Einreibungen, Fußbäder, atemstimulierende Einreibung (ASE) und Pneumonie Prophylaxe sind Beispiele aromapraktischer und atemvertiefender Maßnahmen. Der Mund ist ebenso wie die Nase eine Eintrittspforte für Viren, Bakterien und Pilze. Somit wird auch die Mundpflege bezüglich der ätherischen Öle genau angeschaut. 8 LE

INHALTE

- ▶ Aromapflege und Aromatherapie
- ▶ Ölmonographien, Duftkompositionen, Raumsprays
- ▶ Atemunterstützende Öle, Aromapflege-Öle
- ▶ Aromapraktische Anwendungen zur Vertiefung und Unterstützung der Atemfunktionen und Pneumonie Prophylaxe
- ▶ Fachkundige aromapraktische Anwendung bei der Mundpflege
- ▶ Erfahrungsberichte

ZIELGRUPPE

Gesundheits- und Krankenpfleger/-in, Altenpfleger/-in, Kneipp-Gesundheitstrainer/-in SKA, pflegende Angehörige und Interessierte.

Seminar-Nr.	224531
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Maria Hoch
Termin	Di, 02.07.2024 (9:30 - 17 Uhr)
Gebühr	MG 109 €, NMG 129 € + 5 € Materialkosten, reine Seminargebühr



WEITERBILDUNG EINFÜHRUNG IN DIE DR. BACH BLÜTEN LEHRE



In jeder Lebenssituation können wir die 38 Bach-Blüten nach Dr. Edward Bach nutzen, um unsere Potenziale zu entwickeln und um die Entfaltung unseres Lebensplans zu unterstützen. Bach-Blüten sind wertvolle Helfer für viele alltägliche, aber auch für schwierige Lebenssituationen. Vorgestellt wird Dr. Edward Bach und sein Konzept der seelischen Selbsthilfe, das Basiswissen zur Philosophie der Original Bach-Blüten-Therapie und das Heile-dich-selbst-Prinzip. Nicht nur negative Gefühlszustände lassen schnell sehr rasch nach Aufbringen und Einnehmen der Blütenessenzen. Im Seminar erfahren Sie, wie die Bach-Blüten einfach, schnell und wirkungsvoll eingesetzt werden können. Leicht umsetzbares Wissen zu verschiedensten Blüten und den bekannten Rescue-Tropfen wird vermittelt. 8 LE

Seminar-Nr.	224532
Ort	Zoom
Referentin	Bettina Knörr
Termin	Fr, 05.07. (16 Uhr) – Sa, 06.07.2024 (12 Uhr)
Gebühr	MG 89 €, NMG 109 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG DIE HEILENDE KRAFT DER BÄUME

NEU

Bereits unsere Vorfahren wussten um die heilende Kraft der Bäume. Selbst Redewendungen und Gedichte beziehen sich auf die baumstarken Helfer. Nicht nur die Linden- oder Holunderblüten, sondern auch die Birke, Hasel und der Weißdorn können uns mit ihrer Heilkraft unterstützen. Auch Baumharze wie Fichten-, Kiefer- oder Lärchenharz lassen sich vielfältig für die Gesundheit einsetzen. An diesem Wochenende lernen Sie einige Baum-Heilmittel kennen und wir stellen gemeinsam verschiedene Zubereitungen her. 16 LE

INHALTE

- ▶ Vorstellung von verschiedenen einheimischen Bäumen und Sträuchern
- ▶ Inhaltsstoffe, Heilwirkungen und Anwendungsmöglichkeiten
- ▶ Kurzer Ausflug in die Sagen und Mythen des Waldes
- ▶ Verwendung der Baum-Heilmittel gestern und heute
- ▶ Ausführliche Erläuterung zur Herstellung einer Lotion, eines Ölauszuges und einer Heilsalbe
- ▶ Vorstellung der Heilwirkung von Baumharzen wie Fichten-, Kiefer- und Lärchenharz
- ▶ Vorstellung der Heilwirkung der zugesetzten Tinkturen, ätherischen Ölen und Blütenessenzen

Seminar-Nr.	224533
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Jutta Gebauer
Termin	Sa, 06.07. (9:30 Uhr) – So, 07.07.2024 (16 Uhr)
Gebühr	MG 209 €, NMG 239 € + 8 € Materialkosten, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG NATURERLEBNISSE IM WALD FÜR KINDER

Mit allen Sinnen durch Wald und Wiese

Der Lebensraum Wald regt die Fantasie und Kreativität von Kindern an. Zudem lernen sie die Pflanzen im Wald und den Umgang damit kennen. Für Kinder sind Naturerlebnisse von besonderer Bedeutung, sie fördern ihre Achtsamkeit und Konzentration und tragen zur Persönlichkeitsentwicklung bei. Kinder lieben den Wald und seine Schätze, die es zu entdecken gibt. In diesem Seminar tauchen Sie mit allen Sinnen ein in die Erlebniswelt des Waldes, entdecken Kräuter und Pflanzen und erfahren, was daraus gezaubert werden kann. 8 LE

INHALTE

- ▶ Entdeckungs-Sparziergang durch Wald und Wiese
- ▶ Sinnes- und Wahrnehmungsübungen
- ▶ Experimente, Spiele, Geschichten
- ▶ Rezepte und Leckereien

Seminar-Nr.	224534
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Gabriele Baumeister
Termin	Mi, 10.07.2024 (9:30 – 17 Uhr)
Gebühr	MG 109 €, NMG 129 € + 5 € Materialkosten, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG KRÄUTER ZUM WOHLFÜHLEN FÜR SENIOREN

NEU

Weiterbildung für Fachpersonal in Senioren- und Pflegeeinrichtungen

Heilkräuter tragen – auch bei Hochbetagten und Pflegebedürftigen – dazu bei, die Lebensqualität zu verbessern und zu erhalten. Teezubereitungen, Massageöle, Auflagen mit Kräutern helfen, das Wohlbefinden zu erhöhen. Lernen Sie verschiedene Möglichkeiten kennen, die sich ohne großen Aufwand umsetzen lassen. 4 LE

INHALTE

- ▶ Herstellen von Massageölen
- ▶ Kräuter- und Augenkissen zur Entspannung
- ▶ Teezubereitungen
- ▶ Wohltuende Kräuter für Körper und Haut

Seminar-Nr.	224535
Ort	Zoom
Referentin	Petra Höner
Termin	Mi, 10.07.2024 (von 15 – 18 Uhr)
Gebühr	MG 49 €, NMG 59 €, reine Seminargebühr

**WEITERBILDUNG
MIT KRÄUTERN DIE
SINNE AKTIVIEREN****Weiterbildung für Fachpersonal in Senioren- und Pflegeeinrichtungen**

Um kognitive Fähigkeiten im Alter möglichst lange zu erhalten, ist es wichtig, alle Sinne regelmäßig zu aktivieren. Dafür sind Kräuter besonders gut geeignet. Sie rufen Erinnerungen hervor, trainieren den Tast-, Geruchs- und Geschmackssinn und vermitteln neues Wissen. Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, wie Kräuter hier eingesetzt werden können. 4 LE

INHALTE:

- ▶ Sinnesübungen mit verschiedenen Kräutern
- ▶ Kräuter für das Gedächtnis
- ▶ Einfache kleine Kräuterrezepte
- ▶ Einsatz ätherischer Öle

Seminar-Nr.	224536
Ort	Zoom
Referentin	Petra Höner
Termin	Mi, 17.07.2024 (15 – 18 Uhr)
Gebühr	MG 49 €, NMG 59 €, reine Seminargebühr

**WEITERBILDUNG
DIE HEILKRAFT DES WALDES**

Der Aufenthalt im Wald tut uns gut. Er steigert unser Wohlbefinden und wirkt sich positiv auf Körper und Geist aus. Die heilenden Kräfte des Waldes sind die ursprünglichste Form der Heilkunde. In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit den verschiedenen Aspekten des Waldes. Sie erfahren altes Volkswissen und neue Erkenntnisse über die Kräfte des Waldes und wie die Pflanzen des Waldes in verschiedenen Darreichungsformen verwendet werden können. Erfahren Sie in Stille die Waldatmosphäre bei achtsamen Spaziergängen. 16 LE

INHALTE

- ▶ Wirkung des Waldes auf unseren Organismus
- ▶ Bäume, Pflanzen und Kräuter des Waldes – ihre Wirkung und Heilkraft
- ▶ Ätherische Öle des Waldes
- ▶ Achtsame Spaziergänge im Wald
- ▶ Praxis: Herstellen von Produkten aus Pflanzen des Waldes wie Tinkturen, Salben, Tees, Zusätze für Wickel und Bäder

Seminar-Nr.	224537
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Gabriele Baumeister
Termin	Fr, 26.07. (17 Uhr) – So, 28.07.2024 (12 Uhr)
Gebühr	MG 209 €, NMG 239 € + 5 € Materialkosten, reine Seminargebühr

**WEITERBILDUNG
KRÄUTER UND JAHRESKREISFESTE**

Bereits unsere Vorfahren wussten um die Kraft der Rituale, Rhythmen, Kräuter und Feste. Acht Jahreskreisfeste wurden während eines Jahres gefeiert, bei denen sie sich mit der Natur verbanden, Dankesgaben erbrachten, Botschaften empfangen, um Segen baten und anschließend ausgelassen feierten. Alte Traditionen werden in diesem Seminar in unsere Zeit „übersetzt“ mit dem Schwerpunkt Kräuter und Heilpflanzen – Anwendung und Verarbeitung. 16 LE

INHALTE

- ▶ Vorstellung der acht Feste mit Traditionen und Bräuchen in Verbindung mit der christlichen Tradition
- ▶ Vorstellung und Wirkung der Kräuter und Heilpflanzen zum jeweiligen Fest
- ▶ Gemeinsame Herstellung einer Heilpflanzen-Urtinktur
- ▶ Gemeinsames Binden eines Kräuterbuschens

Seminar-Nr.	224538
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Jutta Gebauer
Termin	Sa, 03.08. (9:30 Uhr) – So, 04.08.2024 (16 Uhr)
Gebühr	MG 209 €, NMG 239 € + 8 € Materialkosten, reine Seminargebühr

**WEITERBILDUNG
KRÄUTER IM SPÄTSOMMER**

Im Spätsommer ist die große Erntezeit vorbei und der Herbst naht. Bis zur Tag- und Nachtgleiche am 20. September ist noch Zeit, einen Vorrat an Gesundem aus der Natur anzulegen. Die Ernte der ersten Herbstbeeren steht bald bevor, es gibt noch eine große Auswahl an Kräutern und auch die Samen sind nicht zu unterschätzen. Erfahren Sie, welche Schätze im Spätsommer mit den Kindern verarbeitet werden können. 4 LE

INHALTE

- ▶ Vorstellung von Kräutern im Spätsommer und ihre Wirkungen
- ▶ Rezepte und Tipps für die Anwendung
- ▶ Lagerfeueratmosphäre schaffen

Seminar-Nr.	224539
Ort	Zoom
Referentin	Petra Höner
Termin	Mi, 21.08.2024 (15 - 18 Uhr)
Gebühr	MG 49 €, NMG 59 €, reine Seminargebühr



WEITERBILDUNG

**BEEREN –
HEIMISCHES SUPERFOOD**

Wildbeeren im Herbst bringen uns gut über den Winter, meinte schon Sebastian Kneipp. Wild- und Kulturbeeren haben mit ihren auffallenden Formen und Farben die Menschen schon immer zum Sammeln angeregt. Ihre gesundheitlichen Wirkungen sind in der Volksmedizin verwurzelt und ihre Verwendung in der Küche hat eine lange Tradition. In unseren heimischen Beeren stecken wertvolle Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und Sekundäre Pflanzenstoffe mit gesundheitsfördernden Wirkungen. Kinder lieben Beeren. In diesem Seminar erhalten Sie viele Tipps und Rezepte, die bei Kindern gut ankommen. 4 LE

INHALTE

- ▶ Heimische Beeren: Inhaltsstoffe und Wirkungen
- ▶ Tipps zur Verarbeitung und Rezepte für die Küche

Seminar-Nr.	224540
Ort	Zoom
Referentin	Gabriele Baumeister
Termin	Do, 05.09.2024 (15 – 18 Uhr)
Gebühr	MG 49 €, NMG 59 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG

**RUND UM ERNÄHRUNG,
EIWEISS UND CO IN SENIOREN-
EINRICHTUNG UND PFLEGE**

Die Bedürfnisse des Körpers und damit die Anforderungen an die Ernährung ändern sich im Laufe des Lebens. Durch die gezielte Auswahl bestimmter Lebensmittel kann ein erhöhter oder veränderter Nährstoffbedarf in jedem Alter gedeckt werden. Besonders im fortgeschrittenen Lebensalter und durch Einnahme von Medikamenten braucht der Organismus eine adäquate und seinen Bedürfnissen angepasste Ernährung. Ein Schwerpunkt liegt bei Senioren in der oft unzureichenden Eiweißversorgung. Zu all diesen Ernährungsthemen erhalten Sie wichtige Tipps und Hinweise. 8 LE

INHALTE

- ▶ Kurze Zusammenfassung der anatomischen Veränderungen im Laufe des Lebens
- ▶ Ernährungsprobleme im Alter
- ▶ Eiweißkonsum und Eiweißversorgung in Senioreneinrichtung und Pflege

Seminar-Nr.	224541
Ort	Zoom
Referentin	Bettina Knörr
Termin	Fr, 13.09. (16 Uhr) – Sa, 14.09.2024 (12 Uhr)
Gebühr	MG 89 €, NMG 109 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG

**MIT NATÜRLICHEN WIRKSTOFFEN
DAS IMMUNSYSTEM UNTERSTÜTZEN****NEU****Heilkräuter und Gemüse mit antiviralen und
antibakteriellen Inhaltsstoffen**

In der Naturheilkunde sind zahlreiche Pflanzen bekannt, die das Immunsystem vorbeugend unterstützen, um mit einer Infektion besser zurecht zu kommen. Einige enthalten Inhaltsstoffe, die eine antivirale Wirksamkeit besitzen. Sie können vor allem bei leichten viralen Infektionen der Atemwege dazu beitragen, die Symptome zu lindern und den Krankheitsverlauf abzuschwächen. Nicht nur Kräuter wie Kapuzinerkresse, Spitzwegerich, Rosmarin oder Salbei, auch Lebensmittel wie Knoblauch, Meerrettich oder Kohl enthalten antimikrobiell wirkende Sekundäre Pflanzenstoffe. Erfahren Sie in diesem Seminar, welche Inhaltsstoffe das sind, wie sie wirken und in welchen Pflanzen sie vorkommen. Sie lernen verschiedene Anwendungsformen wie Teemischungen, Wickel, Auflagen oder spezielle Zubereitungen kennen. 16 LE

INHALTE

- ▶ Einführung in die Funktionsweise des Immunsystems
- ▶ Pflanzliche Inhaltsstoffe mit antiviralen und antibakteriellen Eigenschaften
- ▶ Pflanzenportraits
- ▶ Bewährte Anwendungen und Zubereitungen

Seminar-Nr.	224542
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Gabriele Baumeister
Termin	Sa, 14.09. (9:30 Uhr) – So, 15.09.2024 (16 Uhr)
Gebühr	MG 209 €, NMG 239 € + 8 € Materialkosten, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG

**HERBSTZEIT – ZEIT FÜR SALBEN
UND TINKTUREN**

Der Herbst ist eine wunderbare Zeit, um Wurzeln von heilkräftigen Pflanzen auszugraben, sei es der Löwenzahn, die Brennnessel oder der Beinwell. Obwohl eine Tinktur aus oberirdischen Pflanzenteilen bereits sehr heilkräftig ist, haben die Wurzeltinkturen noch eine sehr viel tiefgreifendere Wirkung. Das Sammeln der Heilpflanzen neigt sich im Herbst dem Ende zu und es wird Zeit, die angesetzten Kräuterölauszüge wie z.B. das Johanniskrautöl, unter Zusatz von Bienenwachs zu Heilsalben zu verarbeiten. An diesem Wochenende widmen wir uns der Herstellung von traditionellen Heilsalben und Pflanzentinkturen. Mit den Schätzen der Natur sind diese Heilmittel sehr einfach herzustellen und bereichern die eigene Hausapotheke. 16 LE

INHALTE

- ▶ Vorstellung und Wirkung der verwendeten Heilpflanzen
- ▶ Spezielle Heilwirkung von Wurzeltinkturen
- ▶ Ausführliche Erläuterung des Ölauszuges
- ▶ Wirkung der zugesetzten Tinkturen, ätherischen Öle & Blütenessenzen
- ▶ Praxis: Herstellung einer Heilpflanzen- und einer Wurzeltinktur, einer Erkältungssalbe und einer Salbe gegen Muskelverspannung



Seminar-Nr.	224543
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Jutta Gebauer
Termin	Sa, 14.09. (9:30 Uhr) – So, 15.09.2024 (16 Uhr)
Gebühr	MG 209 €, NMG 239 € + 8 € Materialkosten, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG

THYMIAN, SPITZWEGERICH UND BRENNNESSEL – KRAFTVOLLE GRÜNE HELFER FÜR HERBST UND WINTER

NEU

Drei kraftvolle grüne Helfer stehen uns mit ihren „Bärenkräften“ für Herbst und Winter zur Verfügung. Sie stärken nicht nur unser Abwehrsystem, sondern geben uns gute Widerstandskräfte für die kalte Jahreszeit. In Form von einfachen Zubereitungen, die im Kurs hergestellt werden, können wir leicht etwas für unsere Gesundheit tun. 8 LE

INHALTE

- ▶ Vorstellen von Thymian, Spitzwegerich, Brennnessel und anderen Heilpflanzen, die speziell im Herbst und Winter für ein gutes Immunsystem sorgen
- ▶ Wirkung und Anwendung dieser Heilpflanzen auf körperlicher und seelischer Ebene
- ▶ Zubereitung eines bärenstarken Kräutersalzes
- ▶ Herstellung eines Erkältungsbalsams

Seminar-Nr.	224544
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Jutta Gebauer
Termin	Di, 08.10.2024 (9:30 – 17 Uhr)
Gebühr	MG 109 €, NMG 129 € + 5 € Materialkosten, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG

NATÜRLICH SCHÖN BITTER

Bittere Reize wecken die Lebensgeister

In den vergangenen Jahren sind die natürlichen Bitterstoffe mehr und mehr aus den Nahrungspflanzen heraus gezüchtet worden. Nun wird uns bewusst, dass wir mit dem bitteren Geschmack auch die positiven Wirkungen verlieren. Die Sehnsucht nach bitteren Reizen, die unsere Lebensgeister wecken können, steigert unseren Kaffee-Konsum. Und zur angenehmen Verdauung schätzen wir einen bitteren alkoholischen Drink vor oder nach dem Essen. Die natürlichen Bitterstoffe wecken unsere Neugier, weil ihre Wirkungen teilweise gegensätzlich erscheinen: ein bitterer Tee hilft beim Fasten und auch bei Appetitlosigkeit. Er wirkt entspannend und bringt uns auch in Schwung. Es gibt Tees, die etwas Mut erfordern und es gibt Möglichkeiten, sehr bittere Tees genießbar zu machen. An diesem Wochenende haben wir Zeit, schöne Pflanzen zu entdecken, bittere Reize zu erleben und unsere Lebensgeister zu wecken. Freuen Sie sich auf eine Mischung aus theoretischem Wissen, sinnlichen Erfahrungen und praktischen Anregungen. 16 LE

INHALTE

- ▶ Was sind Bitterstoffe und ist Bitterkeit messbar?
- ▶ Ablehnung, Gewöhnung oder Genuss – eine Frage des Alters?
- ▶ Machen bittere Tee-Zubereitungen uns mehr oder weniger Appetit?
- ▶ Bringen uns bittere Reize in Schwung oder zur Ruhe?
- ▶ Wie verbinden wir die Kneipp-Elemente Heilpflanzen und Lebensordnung?
- ▶ Trinkbare bittere Tees finden und erfinden – versuchen, mischen, verbessern

Seminar-Nr.	224545
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Barbara Hauck-Stüber
Termin	Fr, 25.10. (17 Uhr) – So, 27.10.2024 (12 Uhr)
Gebühr	MG 209 €, NMG 239 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG

NATURGESCHENKE ZU WEIHNACHTEN

NEU

Von Kindern selbstgemachte Geschenke zu Weihnachten erfreuen die Familie und sind etwas Besonderes. Mit Materialien aus Wald und Garten lassen sich viele schöne Geschenke zaubern. Holen Sie sich dafür Ideen in diesem praxisorientierten Seminar. 8 LE

INHALTE

- ▶ Adventskalender mit Kindern gestalten
- ▶ Ideenwerkstatt zu Weihnachten: Geschenke aus Wald und Garten

Seminar-Nr.	224546
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Gabriele Baumeister
Termin	Di, 05.11.2024 (9:30 – 17 Uhr)
Gebühr	MG 109 €, NMG 129 € + 5 € Materialkosten, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG

KRÄUTER IN DER WINTERZEIT



Kräuter stehen fast das ganze Jahr über zur Verfügung. Doch welche Aktionen können mit den Kindern im Winter durchgeführt werden? Außer Tee kochen gibt es noch zahlreiche andere Möglichkeiten. Gerade in der Vorweihnachtszeit können wir Kräuter und Gewürze vielseitig nutzen. Sie helfen uns auch, gesünder durch den Winter zu kommen. Lernen Sie in diesem Seminar interessante Anwendungsmöglichkeiten kennen. 4 LE

INHALTE

- ▶ Kräuter zur Stärkung der Gesundheit
- ▶ Kräutersäckchen – einmal ohne Lavendel
- ▶ Wärmende Getränke und leckere Rezepte aus der Küche

Seminar-Nr.	224547
Ort	Zoom
Referentin	Petra Höner
Termin	Di, 05.11.2024 (15 - 18 Uhr)
Gebühr	MG 49 €, NMG 59 €, reine Seminargebühr



WEITERBILDUNG

GEWÜRZE – FÜR GENUSS UND GESUNDHEIT

Gewürze sorgen nicht nur für kulinarische Erlebnisse, sondern wirken sich positiv auf die Gesundheit aus. Traditionell kennen wir Gewürze wie Kümmel, die unsere Speisen leichter verdaulich machen. Und es gibt noch zahlreiche andere Gewürze, die sich positiv auf unsere Gesundheit auswirken können. Lernen Sie in diesem Seminar die Inhaltsstoffe und deren Wirkungen bekannter und weniger bekannter Gewürze kennen. Erfahren Sie, wie sie richtig in der Küche eingesetzt und dosiert werden und freuen Sie sich beim Ausprobieren verschiedener Rezepte über überraschende Geschmackserlebnisse. 16 LE

INHALTE:

- ▶ Kennenlernen heimischer und exotischer Gewürze
- ▶ Inhaltsstoffe und ihre Wirkungen
- ▶ Richtige Verwendung in der Küche
- ▶ Einsatz von Gewürzen in der Hausapotheke
- ▶ Rezepte für Gesundheit und Genuss

Seminar-Nr.	224548
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Gabriele Baumeister
Termin	Fr, 08.11. (17 Uhr) – So, 10.11.2024 (12 Uhr)
Gebühr	MG 209 €, NMG 239 € + 10 € Materialkosten, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG

FASTENWELT AKTUELL - NEUE INSPIRATIONEN

Fachfortbildung für Kursleiter/-innen Fasten und Personen, die in den Bereichen Ernährung, Heilfasten und Kurzzeitfasten spezialisiert sind. Diese jährlich stattfindende Fortbildung bietet neue Ideen und Inhalte für die Gestaltung eigener Fastenangebote und zeigt neue Entwicklungen und Trends für die fachgerechte Betreuung fastender Menschen auf. Eine ganzheitlich orientierte Themenauswahl ermöglicht es, neue Optionen kennenzulernen und fachlich auf dem Laufenden zu bleiben. 16 LE

INHALTE

- ▶ Aktuelle Erkenntnisse aus der Fastenforschung und ihre praktische Bedeutung für Prävention und therapiebegleitende Konzepte
- ▶ Wie Fasten bei bestehenden Gesundheitsstörungen zum Booster der Selbstheilungskräfte werden kann
- ▶ Intervallfasten bei Übergewicht und gestörtem Darmmikrobiom: Welche Konzepte und Begleitmaßnahmen machen Sinn?
- ▶ Motivierende Kurzmeditationen in Fastengruppen

Seminar-Nr.	224549
Ort	Bad Wörishofen
Referent	Wolfgang Haas
Termin	Fr, 15.11. (17 Uhr) – So, 17.11.2024 (12 Uhr)
Gebühr	MG 209 €, NMG 239 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG

TEE-SEMINAR**Tipps für die perfekte Zubereitung verschiedener Teesorten**

Das Teetrinken erfreut sich weltweit großer Beliebtheit. Während es in manchen Ländern aufwendige Teezeremonien gibt, um den Tee zu genießen und sich damit eine Auszeit zu gönnen, bereiten andere Tees aus Heilkräutern zu, um verschiedene Beschwerden zu lindern oder ihnen vorzubeugen. Doch nicht jede Teesorte wird gleich zubereitet. Um die gewünschte Wirkung und den besten Geschmack zu erzielen, sollen bei der Teezubereitung einige Punkte beachtet werden. Je nachdem, welche Inhaltsstoffe im Tee gewünscht sind, gibt es verschiedene Möglichkeiten, wie Infus, Kaltansatz und andere. In diesem praxisorientierten Seminar laden wir Sie zu einer Reise in die Welt der Tees ein. Sie erfahren, wie Sie welche Teesorte am besten zubereiten oder wie Sie mit welchen Heilkräutertees bestimmte Wirkungen erzielen können. Experimentieren Sie selbst und stellen Sie sich Ihren Lieblingstee zusammen. 16 LE

INHALTE

- ▶ Verschiedene Teesorten und ihre Inhaltsstoffe
- ▶ Welche Zubereitung (Infus, Kaltansatz, kochen u.a.) für welche Pflanzen?
- ▶ Heimische Teekräuter und ihre Wirkung
- ▶ Teekräuter richtig sammeln, trocknen und lagern
- ▶ Teeverkostung und Komposition verschiedener Mischungen

Seminar-Nr.	224550
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Gabriele Baumeister
Termin	Sa, 23.11. (9:30 Uhr) – So, 24.11.2024 (16 Uhr)
Gebühr	MG 209 €, NMG 239 € + 10 € Materialkosten, reine Seminargebühr



VEREINS- MANAGEMENT

Die Kneipp-Vereine leisten bundesweit einen wichtigen gesellschaftlichen Beitrag für eine gesunde und natürliche

Lebensweise. Hierfür müssen täglich viele Aufgabenstellungen koordiniert und bewältigt werden. Die Vereinsarbeit steckt

dabei voller Herausforderungen. Mit unseren Seminaren möchten wir Vereinsleiter/-innen und Vorstandsmit-

glieder im Kneipp-Verein auf die Anforderungen eines professionellen Vereinsmanagements vorbereiten.

WEITERBILDUNG DER VEREINSFÜHRERSCHEN



Vereine übernehmen vielfältige Aufgaben und unterstützen den Staat in der Ausführung seiner Grundaufgaben. Auch in Zukunft werden Vereine dringend für die Gestaltung unserer Kultur gebraucht. Allerdings sehen sich Vereine immer größeren Herausforderungen gegenüber. Über 80 Prozent der Vereine haben Probleme, ihre Führungspositionen zu besetzen. Darüber hinaus stellen sich Fragen zur zukunfts- und mitgliederorientierten Vereinsgestaltung, Führung und Motivation, rechtlichen Aspekten und vielem mehr. Unsere Online-Fortbildung besteht aus sieben Modulen und bietet VereinsvertreterInnen die Möglichkeit, sich zukunfts-gerecht aufzustellen und somit einen wichtigen Beitrag für unser kulturelles und gesellschaftliches Leben zu leisten. Ferner soll es den Teilnehmenden Sicherheit zur inhaltlichen Ausgestaltung ihres Amtes geben. Gleichzeitig ist es das Ziel, Vorbehalte in Bezug auf die Übernahme eines Ehrenamtes abzubauen. Die einzelnen Module befassen sich jeweils mit einem speziellen Thema des Vereinsmanagements (14 LE).

MODUL 1: Vereinsvorstand – Was nun?

- ▶ Merkmale und Organe eines Vereins
- ▶ Der Vorstand - Vereinsführung und -organisation
- ▶ Stellen- und Aufgabenbeschreibungen

MODUL 2: Vereinsrecht – „Mit einem Fuß im Gefängnis?“

- ▶ Vereinsregister
- ▶ Satzung, Vereinsrecht und Haftung
- ▶ Versicherungen

MODUL 3: Vereinssteuerrecht – Wege durch den „Dschungel“

- ▶ Geschäftsbereiche eines Vereins
- ▶ Gemeinnützigkeit/Spenden/Sponsoring/Werbung
- ▶ Übungsleiterpauschale/Ehrenamtspauschale/
Aufwandsvergütung
- ▶ Geschenke/Vereinsausflüge

MODUL 4: Und dann ist ja noch die Sache mit dem Datenschutz...

- ▶ Grundlagen der Datenschutz-Grundverordnung
- ▶ Anforderungen an Vereine
- ▶ Verarbeitungsverzeichnis, Technisch-Organisatorische Maßnahmen...

MODUL 5:

Die Mitgliederversammlung – Oberstes Organ d. Vereins

- ▶ Rechtssicher vorbereiten und durchführen
- ▶ Moderation und Gesprächsleitung
- ▶ Wahlen und Satzungsänderungen rechtssicher durchführen

MODUL 6: Motivierte Mitglieder – Das wär's

- ▶ Wertschätzung und Anerkennung
- ▶ Motivationsmodell

MODUL 7: Vorstandsmitglieder dringend gesucht!

- ▶ Fordern, Fördern und Qualifizieren
- ▶ Jugend in den Vorstand
- ▶ Persönlichkeitstypen

Seminar-Nr.	224903
Ort	Zoom
Leitung	Karl Bosch
Termine	Modul 1 Mi, 05.06.2024 Modul 2 Mi, 12.06.2024 Modul 3 Mi, 19.06.2024 Modul 4 Mi, 26.06.2024 Modul 5 Mi, 03.07.2024 Modul 6 Mi, 10.07.2024 Modul 7 Mi, 17.07.2024
Beginn	jeweils 18:30 Uhr – Ende 20:00 Uhr
Gebühr	MG 180 €, NMG 270 €, reine Seminaregebühr Einzelbuchung möglich: MG 20 €, NMG 30 € Bei Buchung der gesamten Reihe erhalten Sie ein Modul kostenfrei gegenüber der Einzelbuchung aller Termine.

WEITERBILDUNG FRISCH INS AMT GEWÄHLT? Seminar für neue Vereinsvorstände

Sie sind erst kürzlich (letzte 18 Monate) neu in eine verantwortungsvolle Position in Ihrem Verein gewählt worden oder spielen mit dem Gedanken zukünftig ein solches Amt zu übernehmen? Hierfür müssen im Verein die unterschiedlichsten Aufgabenstellungen koordiniert und bewältigt werden. Die Vereinsarbeit steckt dabei voller Herausforderungen. In diesem Seminar wollen wir Sie auf die Anforderungen eines professionellen Vereinsmanagements vorbereiten und gleichzeitig den Blick auf die Arbeit und Unterstützung richten, die der Kneipp-Bund e.V. als Dachverband der Kneipp-Vereine leistet. In diesem Sinne wollen wir Ihnen die Strukturen, Ansprechpartner und Projekte des Kneipp-Bundes näherbringen – um gemeinsam die Zukunft der Kneipp-Bewegung aktiv zu gestalten. 12 LE

ZIELGRUPPE

Neu gewählte Vereinsvorstände und solche, die es werden wollen. Die Teilnehmerzahl ist auf 16 Personen begrenzt. Bitte haben Sie Verständnis, dass pro Verein maximal ein/e Vertreter/in teilnehmen kann.

Seminar-Nr. 224904
 Ort Bad Wörishofen
 Leitung Andrea Pielen
 Termin So, 01.09. (14 Uhr) – Mo, 02.09.2024 (13 Uhr)
 Gebühr Die Teilnahme am Seminar ist für Mitglieder im Kneipp-Verein mit gültigem Mitgliedsausweis kostenfrei.

- ▶ Das Hauptaugenmerk liegt auf Wissen, Sensibilisierung und Handlungssicherheit für Vorstände und Vertrauenspersonen im Verein
- ▶ Es werden Strategien gezeigt, wie man mit Betroffenen und Täter/-Innen umgeht. Beleuchtet werden Interventionsmöglichkeiten und Kinderschutzmaßnahmen im Sport 10 LE

ZIELGRUPPE

PSG-Ansprechpersonen in Kneipp-Vereinen, Übungsleiter/-innen, die sich informieren wollen.

**WEITERBILDUNG
 MARKETING IM KNEIPP-VEREIN**



Sie möchten Ihren Kneipp-Verein bekannter machen und neue Mitglieder gewinnen? Sie fragen sich, wie Sie Ihre Veranstaltungen und Angebote attraktiv präsentieren können? Sie suchen nach Möglichkeiten, Ihre Kooperationspartner und Förderer zu überzeugen? Dann sind Sie bei diesem Online-Seminar genau richtig! Hier erfahren Sie, wie Sie ein professionelles und zielgruppengerechtes Marketing für Ihren Kneipp-Verein gestalten können. Lernen Sie die Grundlagen und Instrumente des Marketings kennen und nutzen Sie die Chance, Ihre Fragen und Anliegen mit anderen Vereinsvertretern auszutauschen. 2 LE

INHALTE

- ▶ Verwendung Logo/Fotos
- ▶ Flyer/Drucksachen
- ▶ Vereins-Webseite
- ▶ Öffentlichkeitsarbeit
- ▶ Pressearbeit
- ▶ Soziale Medien
- ▶ Sponsoring

ZIELGRUPPE

Kneipp-Vereinsleiter bzw. Marketing-Beauftragte im Kneipp-Verein. Die max. Teilnehmerzahl ist auf 15 begrenzt.

Seminar-Nr. 224905
 Ort Zoom
 Leitung Karin Kövi
 Termin Mo, 05.02.2024 (18:30 - 20 Uhr)
 Gebühr Die Teilnahme am Seminar ist für Kneipp-Vereinsleiter bzw. Marketing-Beauftragte im Kneipp-Verein kostenfrei.

Seminar-Nr. 224907
 Ort Bad Wörishofen
 Referentin Pia Huber
 Termin Di, 16.01. von 10 bis 17 Uhr
 Gebühr Die Teilnahme ist kostenfrei

**WEITERBILDUNG
 INSTAGRAM – SO FUNKTIONIERT'S**



Um als „Kneipp-Familie“ wahrgenommen zu werden und unsere Sichtbarkeit zu steigern, in der Öffentlichkeit (mehr) Aufmerksamkeit zu erlangen und neue Zielgruppen zu erreichen, ist es wichtig, in den sozialen Medien aktiv zu sein. Instagram bietet Kneippvereinen die Möglichkeit, die Kneipp-Philosophie einer breiten Öffentlichkeit zugänglich zu machen. Sie können zeigen, wie sie mit ihren Kursen und Veranstaltungen einen Beitrag zur Gesundheitsförderung leisten und wie sie sich für eine nachhaltige und umweltbewusste Lebensweise einsetzen. Wir empfehlen Ihnen daher, an unserem Online-Seminar teilzunehmen, um Unterstützung, Tipps und Tricks rund um Instagram zu erhalten. 2 LE

INHALTE

- ▶ Konzeption eines Instagram-Kanals
- ▶ Zielgruppenbedürfnisse
- ▶ Inhaltskategorien von Postings
- ▶ Beitragserstellung: Text und Bild
- ▶ Funktionsweise des Algorithmus
- ▶ Verwendung von Hashtags
- ▶ Basiswissen Community Management
- ▶ Grundregeln zur Kommunikation auf Instagram

HINWEIS

Dieses Online-Seminar richtet sich an Instagram-Anfänger und gibt Ihnen Unterstützung, Tipps und Tricks rund um Instagram.

ZIELGRUPPE

Kneipp-Vereinsleiter bzw. Marketing-Beauftragte im Kneipp-Verein. Die max. Teilnehmerzahl ist auf 15 begrenzt.

Seminar-Nr. 224906
 Ort Zoom
 Leitung Mirjam Schreppler
 Termin Mo, 15.01.2024 (18:30 - 20 Uhr)
 Gebühr Die Teilnahme am Seminar ist für Kneipp-Vereinsleiter bzw. Marketing-Beauftragte im Kneipp-Verein kostenfrei.

**WEITERBILDUNG
 PRÄVENTION SEXUALISIERTE
 GEWALT IM SPORT**



Zur Prävention sexualisierter Gewalt gehören alle Maßnahmen, die sexualisierte Gewalt im Verein gar nicht erst entstehen lassen und eine Kultur der Aufmerksamkeit und des Hinsehens schaffen. Für PSG-Ansprechpersonen in den Mitgliedsorganisationen des Kneipp-Bund e.V. bietet die Sebastian-Kneipp-Akademie dieses Seminar, das in Kooperation mit dem DOSB durchgeführt wird.

INHALTE:

- ▶ Die Schulung umfasst Themen wie Zahlen & Fakten zum Thema PSG im Sport

INFO

Starten Sie jetzt durch als SKA-Gesundheitsexperte/-in: Unsere neue Seminarreihe für SKA-Absolventen, die in die Selbständigkeit starten bzw. schon mitten drinnen sind.

Sie haben bei uns an der SKA eine unserer vielfältigen Gesundheitsausbildungen absolviert, und wollen nun als SKA-Gesundheitsexperte/-in, Yogalehrer/-in, Fastenleiter/-in, Übungsleiter/-in, Qigong-Lehrer/-in etc. durchstarten? Dann haben wir genau das Richtige für Sie: Unsere neue Seminarreihe rund um den Start einer Selbständigkeit! In diesen Seminaren lernen Sie alles, was Sie wissen müssen, um erfolgreich und professionell als SKA-Gesundheitsexperte/-in in Ihrem Themenfeld zu arbeiten. Sie erfahren, wie Sie Ihr Angebot zukunftsträchtig gestalten, wie Sie mit wenig Budget effektiv Marketing betreiben und wie Sie sich in den sozialen Medien und dem Internet präsentieren. Sie lernen, wie Sie Ihre Kunden überzeugen und begeistern, wie Sie Ihre Zeit und Ihre Finanzen managen und vieles mehr. Sie können sich flexibel und bequem von zu Hause aus weiterbilden und von unserem erfahrenen Dozententeam profitieren. Die Seminare sind speziell für unsere Ausbildungsabsolventen konzipiert und bauen auf Ihrem vorhandenen Wissen auf. Die Seminare umfassen jeweils 8 Lerneinheiten und finden alle online statt. Die Workshops sind einzeln buchbar und in sich geschlossen. Sind Sie neugierig geworden? Dann melden Sie sich gleich an und sichern Sie sich Ihren Platz in unserer Seminarreihe. Wir freuen uns auf Sie!

WEITERBILDUNG SEMINARLEITUNG, ODER BIN ICH HIER DER CLOWN?

Lehren, lernen und lachen können sehr gut miteinander verbunden werden! Unser Alltag läuft sehr oft in genormten Bahnen und Abläufen, mit und ohne Stress – doch es wird nach Kreativität und Flexibilität verlangt. Egal, ob in Projekten, als Führungskraft, als Seminarleitung, in Konfliktsituationen und bei Entscheidungen - sich mit dem Clown zu beschäftigen, heißt unter anderem, alte Regeln und Gewohnheiten zu durchbrechen und aus der Normalität des Alltags auszubrechen. Es heißt, nach Innen zu blicken, eine andere Facette der eigenen Persönlichkeit zu entdecken. 16 LE

INHALT

- ▶ Wie Sie Kreativität und Flexibilität in Projekten, als Führungskraft, als Seminarleitung, in Konfliktsituationen und bei Entscheidungen verbessern können.
- ▶ Wie Sie sich mit dem Clown beschäftigen können, um alte Regeln und Gewohnheiten zu durchbrechen und aus der Normalität des Alltags auszubrechen.
- ▶ Wie Sie Ihren Mut zum Experimentieren finden und die Lust am Scheitern entdecken.

ZIELGRUPPE

Dieses Seminar ist für Menschen, die Spontaneität, Kreativität und Schlagfertigkeit auch im Berufsleben brauchen, die Spaß an der Freude und gemeinsamen Experimentieren haben und gerne mal ihren inneren Clown kennenlernen wollen.

Seminar-Nr.	224600
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Petra Behcet
Termin	Teil I: Mo, 05.02.2024 Teil II: Di 06.02.2024 jeweils 10 bis 17.30 Uhr
Gebühr	MG KV 249 €, NMG 299 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG IMPROVISIERTES SEMINAR ODER IM SEMINAR IMPROVISIEREN?

Von der Seminarplanung zur Improvisation – erst mal gut planen, dann alles umwerfen! Wir bauen unsere Fähigkeiten aus, um in Situationen spontan und flexibel zu reagieren, sich auf plötzlich wechselnde Gegebenheiten umzustellen und auf Unerwartetes passend oder phantastisch einzugehen. Kurz, Sie bekommen alle Tools, damit Sie für jede Lebenssituation gewappnet sind und stets souverän reagieren und improvisieren können. 16 LE

INHALT

- ▶ Wie Sie Ihre Fähigkeiten ausbauen können, um in Situationen spontan und flexibel zu reagieren.
- ▶ Wie Sie sich auf plötzlich wechselnde Gegebenheiten umstellen
- ▶ Wie Sie auf Unerwartetes passend eingehen können.
- ▶ Wie Sie Spontaneität, Kreativität und Schlagfertigkeit auch im Berufsleben nutzen lernen.
- ▶ Wie Sie durch Improvisation und Spontaneität Ihr Selbstbewusstsein und Ihren persönlichen Stil weiterentwickeln können.

ZIELGRUPPE

Dieses Seminar ist für Menschen, die Spontaneität, Kreativität und Schlagfertigkeit auch im Berufsleben brauchen, die Spaß an der Freude und gemeinsamen Experimentieren haben und die sich durch Improvisation und Spontaneität in ihrem Selbstbewusstsein und persönlichen Stil weiter entwickeln wollen.

Seminar-Nr.	224601
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Petra Behcet
Termin	Teil I: Mo, 18.03.2024 Teil II: Di, 19.03.2024 jeweils 10 bis 17.30 Uhr
Gebühr	MG KV 249 €, NMG 299 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG

IHR AUFTRITT BITTE! PRÄSENTIEREN WIE EIN PROFI

Wie wirke ich auf Andere? Wie „inszeniere“ ich mich? Wie kann ich meine Stärken ins rechte Licht rücken? Wie gehe ich mit meinen Schwächen um? Welche Tools benötige ich zur Vorbereitung? Erfolgreiche ‚Auftritte‘, Vorträge und Präsentationen sind nicht nur eine Frage von fachlichem Know-how und trainierter Technik. Sie sind ein wichtiger Aspekt für den beruflichen Erfolg und die eigene Zufriedenheit. Es geht letztlich um die Zuhörer (ob Teilnehmerinnen oder Mitarbeiterinnen), an die man sich wendet! Erkennen Sie Ihre persönliche Wirkung und setzen Sie diese professionell ein – Stimme und Körpersprache unterstützen Ihr Profil. 16 LE

INHALTE

- ▶ Die Macht der Körpersprache: wie Sie auf andere wirken – Reflektionsarbeit
- ▶ Wie Sie in welchem Setting präsentieren
- ▶ Ihre Stärken stärken und gezielt einsetzen
- ▶ Das richtige Rezept für die gelungene Präsentation
- ▶ Gute Vorbereitung ist der halbe Auftritt

ZIELGRUPPE

Menschen, die wenig Vorerfahrung in Sachen Rhetorik und Präsentationstechniken haben.

Seminar-Nr.	224602
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Petra Behcet
Termin	Teil I: Mo, 29.04.2024 Teil II: Di 30.04.2024 jeweils 10 bis 17.30 Uhr
Gebühr	MG KV 249 €, NMG 299 €, reine Seminargebühr

INHALTE:

- ▶ Reflexion der eigenen Erfahrungen aus der Praxis
- ▶ Austausch – Kollegiale Fallberatung
- ▶ Neuste Erkenntnisse aus Praxis und Wissenschaft zum kneippischen Gesundheitssystem
- ▶ Erarbeitung von Qualitätskriterien für die eigene Praxis
- ▶ Methodenwerkstatt
- ▶ Kneipp-Angebote attraktiv und zeitgemäß präsentieren für Jung und Alt
- ▶ Praktisches Vertiefen der Kneippischen Anwendungen

ZIEL/NUTZEN

Aufgetretene Themen und Fragestellungen rund um Ihre Tätigkeit als Kneipp-Gesundheitstrainer/-in werden in den Fokus genommen. Sie nutzen die Möglichkeit, Ihren Praxisalltag in einem geschützten und professionellen Rahmen zu reflektieren. Dieser Blick von „außen“ - durch nicht in Ihrem System beteiligten Personen, lässt Sie neue Ansätze sehen und motiviert andere Wege zu gehen. Sie erhalten wirksame Qualitätsimpulse und machen sich frisch inspiriert weiter ans Werk das das kneippische Gesundheitskonzept in attraktiver, zeitgemäßer Form zu verbreiten und zur ganzheitlichen Gesundheitsförderung möglichst vieler Menschen professionell sowie qualitätsgesichert beizutragen.

ZIELGRUPPE:

Kneipp-Gesundheitstrainer/-innen zur Lizenzverlängerung.

Seminar-Nr.	224622
Ort	Übach-Palenberg, „Die Gesundheitsfabrik“
Referentin	Madeleine Aimée Broichhausen-Piek
Termine	Sa, 23.03.2024 So, 23.11.2024 jeweils 10 bis 17 Uhr
Gebühr	MG 85 €, NMG 99 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG

QUALITÄTSIMPULSE FÜR KNEIPP-GESUNDHEITSTRAINER/-INNEN SKA

Als Kneipp-Gesundheitstrainer/-in unterstützen Sie bereits Menschen bei einer selbst verantworteten Gesundheitsvorsorge und organisieren in diesem Rahmen verschiedene gesundheitsfördernde Angebote. Ihr Erfolg als Kneipp-Gesundheitstrainer/-in und die attraktive und moderne Präsentation des kneippischen Gesundheitskonzeptes leben von kreativen Ideen, die besonders gut im Austausch mit anderen freigesetzt werden können. Dieses Seminar bietet ausgebildeten Kneipp-Gesundheitstrainer/-innen neue Anregungen, die sie in ihren Praxisalltag und in die Gestaltung ihrer Kneipp-Angebote einbringen können. Im Rahmen der Veranstaltung gibt es konkrete Impulse zu allen fünf kneippischen Elementen. Dabei sind alle Teilnehmenden dazu eingeladen, sich mit ihrem Wissen und ihrer Expertise einzubringen und zu „Best-Practice-Ideen“ auszutauschen. Unter fachkundiger Seminarleitung werden diese Eindrücke gemeinsam reflektiert und mit Blick auf die eigene Praxis vertieft mit dem Effekt: Neue Impulse, Werkzeuge und Motivation zur weiteren Optimierung der eigenen Praxis. 16 LE

WEITERBILDUNG

KONFLIKTE IN DER GRUPPE VERMEIDEN UND BEWÄLTIGEN

Gerade in sozialen Teams und Arbeitsgruppen ist aufgrund der Menge und Komplexität der alltäglichen Aufgaben eine gelungene Kommunikation besonders wichtig, um so eine möglichst effiziente Zusammenarbeit zu gewährleisten. Kommunikationsstörungen, Probleme in der zwischenmenschlichen Beziehung, Autoritätskonflikte, Machtkämpfe etc. führen häufig zu massiven Schwierigkeiten bei der Bewältigung der alltäglichen Arbeit und hemmen den gemeinsamen Erfolg. 16 LE

INHALTE

- ▶ Übersicht über die Basics der Konfliktmodelle
- ▶ Beispiele für konfliktvermeidende bzw. konfliktklärende Methoden
- ▶ Kommunikationsstörungen erkennen und klären
- ▶ Autoritätskonflikte, Machtkämpfe vermeiden

Seminar-Nr.	224604
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Petra Behcet
Termin	Teil I: Mo, 15.01.2024 Teil II: Di, 16.01.2024 jeweils 10 bis 17.30 Uhr
Gebühr	MG KV 249 €, NMG 299 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG
QUALITÄTSGESICHERTE
UMSETZUNG VON MASSNAHMEN IM
GESUNDHEITSMANAGEMENT

Sie sind im Gesundheitsbereich tätig und möchten Ihre Fähigkeiten im Bereich der Qualitätsgesicherten Umsetzung von Maßnahmen im Gesundheitsmanagement erweitern? Sie üben, die Qualität einer Maßnahme zu sichern und weiterzuentwickeln, um möglichst nachhaltige Wirkungen zu erzielen. Ergänzt wird dieses Wissen um Elemente aus dem Projektmanagement anhand praktischer Beispiele. 16 LE



INHALTE:

- ▶ Sie lernen die eigenen Maßnahmen kritisch zu beleuchten und bei Bedarf anzupassen
- ▶ Sie erfahren, wie Sie andere Akteure bei Maßnahmen der Gesundheitsförderung beraten.
- ▶ Ergänzt wird dieses Wissen um Elemente aus dem Projektmanagement anhand praktischer Beispiele
- ▶ Sie bekommen Praxistipps, wie Sie gesundheitsförderliche Maßnahmen qualitätsgesichert umsetzen
- ▶ Sie lernen, worauf in diesem Kontext gute Projektplanung abzielt
- ▶ Sie lernen Kriterien der guten Praxis kennen – von der Zielgruppenfindung bis zur Nachhaltigkeit

Seminar-Nr.	224605
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Petra Behcet
Termin	Teil I: Di, 15.10.2024 Teil II: Mi, 16.10.2024 jeweils 10 bis 17.30 Uhr
Gebühr	MG KV 249 €, NMG 299 €, reine Seminargebühr

ONLINE-WEITERBILDUNGEN
SUPPORT FÜR SELBSTSTÄNDIGE

WEITERBILDUNG
FERTIG MIT DER SKA-
AUSBILDUNG UND JETZT?



Sie haben eine der Aus- und Weiterbildungen der SKA erfolgreich absolviert und wollen nun erfahren, wie Sie mit Ihrem Wissen und Ihren Fähigkeiten selbstständig werden können? Dann ist unser Online-Workshop „Fertig mit der Sebastian-Kneipp-Ausbildung. Und jetzt?“ genau das Richtige für Sie! In diesem Seminar erhalten Sie wertvolle Tipps und Tricks, wie Sie Ihre Karriere als Kneippische Gesundheitsexperte/in erfolgreich starten können. Wir freuen uns darauf, Sie auf Ihrem Weg in die Selbstständigkeit zu begleiten! 8 LE

INHALTE

- ▶ Wie Sie sich von der Konkurrenz abheben und Ihr Alleinstellungsmerkmal (USP) finden
- ▶ Wie Sie Ihr Angebot definieren und strukturieren
- ▶ Wie Sie Ihre Zielgruppe finden und richtig ansprechen
- ▶ Wie Sie Ihre Leistungen und Preise gestalten

ZIELGRUPPE

Alle AbsolventInnen einer SKA-Aus- und Weiterbildung
 Die max. Teilnehmerzahl ist auf 15 begrenzt.

Seminar-Nr.	224606
Ort	Zoom
Referentin	Brigitta Ernst
Termin	Teil I: Mi, 10.01.2024 Teil II: Mi, 17.01.2024 (jew. v. 17.30 – 20.30 Uhr)
Gebühr	MG 69 €, NMG 79 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG
MEHR SICHTBARKEIT MIT PR-
UND ÖFFENTLICHKEITSARBEIT



Sie sind SKA-Gesundheitsexperte/-in und wollen sich mit Ihrer Qualifikation selbstständig machen? Dann haben Sie sicher ein tolles Angebot und eine klare Vision. Doch wie können Sie sich und Ihr Angebot bekannt machen? Und wie können Sie sich von der Konkurrenz abheben? In unserem Seminar „Mehr Sichtbarkeit mit PR- und Öffentlichkeitsarbeit“ lernen Sie, wie Sie Ihre eigene PR- und Öffentlichkeitsarbeit planen, umsetzen und auswerten können. Sie erfahren, welche Möglichkeiten es für Veröffentlichungen gibt und wonach die Redaktionen suchen. Sie erfahren, welche journalistischen Textarten es gibt und wie Sie die einsetzen können. Sie bekommen Erfahrungen aus erster Hand, wie es in einer Redaktion läuft, da ihre Referentin 12 Jahre die PR-Redaktion in einem großen Bayerischen Medienhaus geleitet hat. Das Thema „Soziale Medien“ wird nur am Rande mitbehandelt. Bitte beachten Sie, dass es hierfür ein eigenes Seminar gibt. 8 LE

INHALTE

- ▶ Ihre Ziele, Ihre Zielgruppe und Ihre Botschaft definieren
- ▶ Das 1x1 der Pressearbeit
- ▶ Die passenden PR- und Öffentlichkeitsarbeitsmethoden auswählen und anwenden
- ▶ Basics, zum Erstellen von Pressemitteilungen, Flyern, Broschüren, Newsletter und andere Materialien
- ▶ Pressekontakte aufbauen und pflegen
- ▶ Den Erfolg Ihrer PR- und Öffentlichkeitsarbeit messen und optimieren

ZIELGRUPPE

Alle Absolventen einer SKA-Aus- und Weiterbildung
Die max. Teilnehmerzahl ist auf 15 begrenzt.

Seminar-Nr.	224607
Ort	Zoom
Referentin	Brigitta Ernst
Termin	Teil I: Di, 20.02.2024 Teil II: Di, 27.02.2024 (jew. v. 17.30 – 20.30 Uhr)
Gebühr	MG 69 €, NMG 79 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG

ALLES INSTA, ODER WAS? – DIE WICHTIGSTEN SOCIAL-MEDIA-TRENDS, DIE SIE FÜR IHR MARKETING NUTZEN SOLLTEN



Sie sind Kneipp-Gesundheitsexperte/-in und wollen Ihre Dienstleistungen online bekannt machen? Sie wissen, dass Social Media eine wichtige Rolle spielt, aber Sie sind unsicher, wie Sie diese effektiv nutzen können? Sie wollen mehr über die aktuellen Trends und Möglichkeiten erfahren, um Ihre Reichweite und Ihren Umsatz zu steigern? Dann ist unser Seminar „Alles Insta, oder was? – Die wichtigsten Social-Media-Trends und wie man sie nutzt“ genau das Richtige für Sie! 8 LE

INHALTE

- ▶ Wie Sie die verschiedenen Social-Media-Plattformen wie Instagram, Facebook, YouTube und Co. optimal für Ihr Marketing einsetzen können.
- ▶ Wie Sie ansprechende Inhalte erstellen, die Ihre Zielgruppe begeistern und zum Handeln motivieren.
- ▶ Wie Sie die neuesten Funktionen und Trends wie Reels, Stories, Live-Videos und Hashtags nutzen können, um Ihre Sichtbarkeit zu erhöhen.
- ▶ Wie Sie Ihre Erfolge messen und Ihre Strategie anpassen können, um Ihre Ziele zu erreichen.

Seminar-Nr.	224608
Ort	Zoom
Referentin	Brigitta Ernst
Termin	Teil I: Mi, 11.09.2024 Teil II: Mi, 18.09.2024 (jew. v. 17.30 – 20.30 Uhr)
Gebühr	MG 69 €, NMG 79 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG

E-MAIL-MARKETING: SO MACHEN SIE AUS IHREN KONTAKTEN TREUE FANS



Sie sind Kneipp-Gesundheitsexperte/-in und wollen Ihre potenziellen und bestehenden Kunden regelmäßig über Ihre Angebote informieren? Sie wissen, dass E-Mail-Marketing eine der effektivsten und kostengünstigsten Methoden ist, um Ihre Kunden zu binden und zu begeistern? Sie wollen mehr über die Grundlagen und Best Practices des E-Mail-Marketings erfahren, um Ihre Kampagnen erfolgreich zu gestalten? Dann ist unser Seminar „E-Mail-

Marketing: So erreichen Sie Ihre Kunden“ genau das Richtige für Sie! 8 LE

INHALTE

- ▶ Wie Sie eine E-Mail-Liste aufbauen und pflegen, die aus qualifizierten und interessierten Kontakten besteht.
- ▶ Wie Sie ansprechende und relevante E-Mails erstellen, die Ihre Kunden zum Öffnen, Lesen und Klicken animieren.
- ▶ Wie Sie die richtige Frequenz, den richtigen Zeitpunkt und den richtigen Ton für Ihre E-Mails finden, um Ihre Kunden nicht zu nerven oder zu langweilen.
- ▶ Wie Sie die Ergebnisse Ihrer E-Mail-Kampagnen analysieren und optimieren können, um Ihre Conversion-Rate zu erhöhen

Seminar-Nr.	224609
Ort	Zoom
Referentin	Brigitta Ernst
Termin	Teil I: Di, 09.04.2024 Teil II: Di, 16.04.2024 (jew. v. 17.30 – 20.30 Uhr)
Gebühr	MG 69 €, NMG 79 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG

LINKEDIN ALS BUSINESS-TURBO FÜR SKA-GESUNDHEITSEXPERTEN/-INNEN



LinkedIn ist das größte berufliche Netzwerk der Welt und bietet Ihnen zahlreiche Möglichkeiten, sich als Kneipp-Gesundheitsexperte/-n zu positionieren, zu vernetzen und neue Kunden zu gewinnen. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie LinkedIn effektiv für Ihr Business nutzen können. 8 LE

INHALTE

- ▶ Wie Sie ein professionelles und ansprechendes LinkedIn-Profil erstellen, das Ihre Kompetenzen und Leistungen hervorhebt.
- ▶ Wie Sie Ihre Sichtbarkeit und Ihr Netzwerk auf LinkedIn erhöhen, indem Sie relevante Inhalte teilen, kommentieren und liken.
- ▶ Wie Sie LinkedIn als Akquise-Tool nutzen können, um potenzielle Kunden anzusprechen, Vertrauen aufzubauen und Termine zu vereinbaren.
- ▶ Wie Sie die neuesten Funktionen und Trends auf LinkedIn nutzen können, um Reichweite zu generieren und sich als Personenmarke bekannter zu machen.

Seminar-Nr.	224610
Ort	Zoom
Referentin	Brigitta Ernst
Termin	Teil I: Di, 26.03.2024 Teil II: Mi, 27.03.2024 (jew. v. 17.30 – 20.30 Uhr)
Gebühr	MG 69 €, NMG 79 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG DER GUTE TON AM TELEFON IN DER KUNDEN- KOMMUNIKATION



Sie wissen, wie wichtig es ist, einen guten ersten Eindruck bei Ihren potenziellen Kunden zu hinterlassen. Oft ist das Telefon das erste Medium, über das Sie mit den Kunden in den ersten Kontakt treten. Doch wie gelingt es Ihnen, am Telefon professionell, freundlich und überzeugend zu kommunizieren? Wie reagieren Sie souverän bei Beschwerden oder unbequemen Zeitgenossen? In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie typische Telefonate mit Interessenten und KundInnen souverän meistern und Beschwerden proaktiv bearbeiten können. 8 LE

INHALTE

- ▶ Wie Sie professionell, freundlich und überzeugend kommunizieren
- ▶ Wie Sie Ihre Stimme, Ihre Sprache und Ihre Körpersprache optimal einsetzen
- ▶ Wie Sie auf Fragen, Einwände und Beschwerden angemessen reagieren
- ▶ Wie Sie Ihre Angebote und Leistungen ansprechend präsentieren
- ▶ Wie Sie Ihre Telefonate effektiv nachbereiten und dokumentieren

Seminar-Nr.	224611
Ort	Zoom
Referentin	Brigitta Ernst
Termin	Teil I: Do, 18.01.2024 Teil II: Fr, 19.01.2024 (jew. v. 17.30 – 20.30 Uhr)
Gebühr	MG 69 €, NMG 79 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG ZEITMANAGEMENT-TIPPS FÜR FREIBERUFLER UND SOLOPRENEURE



Sie haben eine Aus- oder Weiterbildung an der Sebastian Kneipp Akademie für Gesundheitsbildung erfolgreich abgeschlossen und wollen sich nun mit Ihrem neuen Wissen selbständig machen? Oder Sie planen, neben Ihrem Hauptberuf als Freiberufler oder Solopreneur im Gesundheitsbereich tätig zu werden? Dann ist unser Seminar „Zeitmanagement-Tipps für Freiberufler und Solopreneure“ genau das Richtige für Sie! In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie Ihre Zeit optimal nutzen und organisieren können, um Ihre beruflichen und privaten Ziele zu erreichen. 8 LE

INHALTE

- ▶ Ihre Prioritäten und Aufgaben klar definieren und strukturieren
- ▶ Ihren Arbeitsalltag effizient planen und gestalten
- ▶ Mit Störungen, Ablenkungen und Stress umgehen
- ▶ Ihre Motivation und Leistungsfähigkeit steigern
- ▶ Ihre Work-Life-Balance verbessern

Das Seminar ist praxisorientiert und interaktiv gestaltet. Sie erhalten wertvolle Tipps, Tools, Methoden und Apps, die Sie sofort in Ihrem eigenen Arbeitskontext anwenden können.

Seminar-Nr.	224612
Ort	Zoom
Referentin	Brigitta Ernst
Termin	Teil I: Mo, 22.01.2024 Teil II: Di, 23.01.2024 (jew. v. 17.30 – 20.30 Uhr)
Gebühr	MG 69 €, NMG 79 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG SEBASTIANS „BEST OF“ FÜR GESTRESSTE „SELBST-UND- STÄNDIGE“



Sie sind als SKA-Gesundheitsexperte/-in selbständig, haben vielleicht noch einen Hauptberuf, Familie, Freunde, Hobbies und allerlei Verpflichtungen, die mit diesen verschiedenen Lebenshüten verbunden sind. Sie müssen sich um vieles kümmern, Termine einhalten, Elternabende besuchen, Angehörige Pflegen, Vorträge und Workshops vorbereiten, KundInnen zufriedenstellen, Ihre Finanzen im Blick behalten, die Steuer vorbereiten etc. Das kann auf Dauer Ihre Leistungsfähigkeit, Ihre Lebensfreude und Ihre Gesundheit beeinträchtigen. Wie können Sie einen gesunden Umgang mit Stress lernen? Wie können Sie die Kneippschen Quickis in Ihren Alltag integrieren? Dieses Seminar gibt wichtige Impulse dafür, hier stets einen kühlen Kopf zu bewahren! 8 LE

INHALTE

- ▶ 5-Minuten-Büroworkout
- ▶ Wickel drauf, Blutdruck runter
- ▶ Frischer Geist Dank Kneippschem Espresso
- ▶ Mentaltechniken für die Handtasche
- ▶ Brainfood für den Synapsen-Salsa

Seminar-Nr.	224613
Ort	Zoom
Referentin	Birgit Gmelin-Gossweiler
Termin	Teil I: Fr, 12.04.2024 Teil II: Mo, 15.04.2024 (jew. v. 17.30 – 20.30 Uhr)
Gebühr	MG 69 €, NMG 79 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG BODYLEADING® DEIN KÖRPER ALS MENTOR IN HERAUS- FORDERNDEN ZEITEN DER SELBSTÄNDIGKEIT



Sie sind nun selbstständig und wissen, dass es dafür nicht nur auf Ihre Qualifikationen ankommt, sondern auch auf Ihre Ausstrahlung und Ihr Wohlbefinden. Aber was, wenn der Stress Sie belastet? Sie spüren, wie Sie die Zähne zusammenbeißen, den Kopf einziehen oder die Schultern hängen lassen. Eine ungesunde Körperhaltung kann sich festsetzen. Bodyleading® ist ein innovatives Konzept, das auf der Embodiment-Forschung basiert und die Körperarbeit als Schlüssel zur Veränderung nutzt. Es ermöglicht Ihnen, einen individuellen Dialog zwischen Körper, Geist und Seele zu führen und ungewünschte und belastende Muster zu lösen. So können Sie mehr Einklang, Wohlbefinden und Erfolg in Ihrem Leben und Ihrem Business erreichen. 8 LE

INHALT

- ▶ Wie Sie ein gutes Körpergefühl entwickeln, das die Basis für Bodyleading® ist.
- ▶ Wie Sie mit Glaubenssätzen arbeiten, die sich in Ihrem Körper manifestiert haben und Ihre Selbständigkeit beeinträchtigen können.
- ▶ Wie Sie Bodyleading® als Methode anwenden können, um sich selbst und Ihren herausfordernden Alltag zu meistern.

Seminar-Nr.	224614
Ort	Zoom
Referentin	Birgit Gmelin-Gossweiler
Termin	Teil I: Fr, 19.04.2024 Teil II: FR, 26.04.2024 (jew. v. 17.30 – 20.30 Uhr)
Gebühr	MG 69 €, NMG 79 €, reine Seminargebühr

**WEITERBILDUNG
FIT UND ORGANISIERT IN DIE
SELBSTÄNDIGKEIT**



Sie haben eine Aus- oder Weiterbildung an der Sebastian Kneipp Akademie für Gesundheitsbildung absolviert und wollen nun Ihre eigene Praxis eröffnen oder neben Ihrem Hauptberuf als SKA-Gesundheitsexperte/-in tätig werden? Dann wissen Sie sicher, wie wichtig es ist, fit und organisiert zu sein, um den Herausforderungen der Selbständigkeit zu begegnen. 8 LE

INHALTE

- ▶ Ziele klar definieren und einen realistischen Businessplan erstellen
- ▶ Ihre Zeit effektiv managen und Prioritäten setzen
- ▶ Ihre Gesundheit fördern und Stress vermeiden
- ▶ Die Kneipp-Lehre in Ihren Arbeitsalltag integrieren
- ▶ Einfache Übungen für mehr Bewegung und Wohlbefinden

Seminar-Nr.	224615
Ort	Zoom
Referentin	Brigitta Ernst, Birgit Gmelin-Gossweiler
Termin	Teil I: Fr, 13.09.2024 Teil II: Mo, 16.09.2024 (jew. v. 17.30 – 20.30 Uhr)
Gebühr	MG 69 €, NMG 79 €, reine Seminargebühr

**WEITERBILDUNG
1X1 DER BUCHHALTUNG FÜR
SOLO-SELBSTÄNDIGE
FREIBERUFLER UND SOLOPRENEURE**



Sie sind Absolvent einer Aus- oder Weiterbildung an der Sebastian Kneipp Akademie und haben sich entschieden, als Freiberufler oder Solopreneur im Gesundheitsbereich durchzustarten? Oder Sie wollen neben Ihrem Hauptberuf eine selbständige Tätigkeit aufnehmen? Dann wissen Sie sicher, wie wichtig es ist, Ihre Buchhaltung im Griff zu haben. Aber wie geht das eigentlich? Was müssen Sie beachten, wenn Sie Rechnungen schreiben, Belege sammeln, Steuern zahlen oder eine Einnahmen-Überschuss-Rechnung erstellen? Das erfahren Sie in unserem Seminar "1x1 der Buchhaltung für Soloselbständige Freiberufler und Solopreneure"! 8 LE.

INHALTE

- ▶ Ihre Einnahmen und Ausgaben richtig erfassen und dokumentieren
- ▶ Ihre Rechnungen korrekt erstellen und verwalten
- ▶ Ihre Steuern berechnen und fristgerecht abführen
- ▶ Ihre Buchhaltung digitalisieren und vereinfachen
- ▶ Ihre Finanzen im Blick behalten und optimieren

Das Seminar ist praxisnah und verständlich aufgebaut. Sie erhalten konkrete Tipps, Beispiele und Vorlagen, die Sie direkt für Ihre eigene Buchhaltung nutzen können. 8 LE

Seminar-Nr.	224616
Ort	Zoom
Referentin	Bernhard Fehrenbach, Rechtsanwalt
Termin	Teil I: Di, 30.01.2024 Teil II: Mi, 31.01.2024 (jew. v. 17.30 – 20.30 Uhr)
Gebühr	MG 98 €, NMG 118 €, reine Seminargebühr

**WEITERBILDUNG
KOMMUNIKATION UND
KÖRPERSPRACHE**



Sie sind im Gesundheitsmanagement tätig und möchten Ihre Kommunikationskompetenz verbessern? Dann haben wir das passende Seminar für Sie! In unserem Online-Seminar lernen Sie die Basics für eine gelungene Kommunikation im Gesundheitsmanagement kennen. Wir zeigen Ihnen Übungen zur Fremd- und Selbstwahrnehmung sowie zum Kommunikationsverhalten. 8 LE

INHALTE:

- ▶ Verstehen und verstanden werden – so gelingt es
- ▶ klar informieren und seine Meinung eindeutig ausdrücken
- ▶ So holen Sie das Optimum an Kommunikationskompetenz
- ▶ rhetorische Faktoren wie Inhalt, Sprache und Wortwahl
- ▶ Körpersprachlichen Signalen bewusst einsetzen und deuten lernen

Seminar-Nr.	224617
Ort	Zoom
Referentin	Petra Behcet
Termin	Teil I: Mi, 13.09.2024 Teil II: Mi, 20.09.2024 (jew. 14.30 bis 17.30 Uhr)
Gebühr	MG 89 €, NMG 109 €, reine Seminargebühr

**WEITERBILDUNG
PRÄSENTIERST DU NOCH,
ODER FASZINIERST DU SCHON?**



Als Kneipp-Gesundheitsexperte/-in werden Sie regelmäßig Vorträge, Workshops und Referate vor Gruppen und KundInnen halten. Sie wissen, dass es dabei nicht nur auf den Inhalt ankommt, sondern auch auf die Form. Sie möchten Ihre Zuhörer nicht nur informieren, sondern auch begeistern und überzeugen? Sie wollen Ihre Persönlichkeit und Ihre Leidenschaft für Ihr Thema zum Ausdruck bringen? Sie wollen souverän, authentisch und professionell auftreten? Dann ist es Zeit für dieses Seminar. 8 LE

INHALTE

- ▶ Wie Sie Ihre Präsentationen zielgruppenorientiert und spannend gestalten können.
- ▶ Wie Sie Ihre Stimme und Ihre Körpersprache optimal einsetzen
- ▶ Wie Sie Ihre Visualisierung optimal umsetzen können
- ▶ Wie Sie mit „Requisiten“ arbeiten
- ▶ Wie Sie mit Störungen und schwierigen Fragen umgehen können.
- ▶ Wie Sie Ihr Feedback und Ihre Selbstreflexion nutzen können, um sich stetig zu verbessern.

Seminar-Nr.	224618
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Brigitta Ernst
Termin	Teil I: Mo, 18.03.2024 Teil II: Di, 19.03.2024 jeweils 14.30 bis 17.30 Uhr
Gebühr	MG 89 €, NMG 109 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG MODERATION VON GRUPPEN/TEAMS UND MODERATIONSMETHODEN



Eine gelungene Moderation zielt darauf ab, die Kreativität der TeilnehmerInnen zu fördern, Ideen allen zugänglich zu machen, gemeinsam zu Ergebnissen und Entscheidungen zu gelangen, die von der ganzen Gruppe im Konsens getragen und umgesetzt werden. Dabei ist im gesamten Gruppenprozess eine Beteiligung der TeilnehmerInnen zu erreichen, so dass sie engagiert sind, gezielt Aufgaben lösen können, dabei ihre eigenen Interessen verwirklichen können und so weitgehend frei arbeiten. Das Seminar ist praxisnah und verständlich aufgebaut. Sie erhalten konkrete Tipps, Beispiele und Vorlagen, die Sie direkt für Ihre eigene Arbeit nutzen können. 8 LE

INHALTE

- ▶ Hier lernen Sie die Basics der Moderation kennen.
- ▶ Sie erfahren alles über die Rolle und Aufgaben einer guten Moderation
- ▶ Sie verstehen, was bei einer guten Moderationsplanung zu beachten ist.
- ▶ Sie bekommen Beispiele für Moderationsmethoden, angepasst an den Stand der TeilnehmerInnen.

ZIELGRUPPE

Menschen, die noch keine Moderationserfahrungen haben.

Seminar-Nr.	224619
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Petra Behcet
Termin	Teil I: Mo, 16.09.2024 Teil II: Di, 17.09.2024 (jeweils 14.30 bis 17.30 Uhr)
Gebühr	MG 89 €, NMG 109 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG NETZWERKE FÜR DIE GESUNDHEITSFÖRDERUNG ENTWICKELN



Sie sind im Gesundheitsbereich tätig und möchten Ihre Fähigkeiten im Bereich der Netzwerke für die Gesundheitsförderung erweitern? Die unterschiedlichen Einflussfaktoren auf Gesundheit bedingen, dass Gesundheitsförderung nur in Zusammenarbeit verschiedener Akteure gelingen kann. Sie lernen, wie Sie erfolgreich interdisziplinäre Netzwerke managen und reflektieren Ihr eigenes Netzwerk(-vorhaben). Hier erfahren Sie, wie sich Netzwerke zusammenfinden und konstruktiv gemeinsam für eine gelingende Gesundheitsförderung arbeiten können. 8 LE

INHALTE:

- ▶ Sie lernen Netzwerkprozesse kennen
- ▶ Sie erfahren, wie und wo Sie die richtigen Akteure finden
- ▶ Sie lernen Erfolgsfaktoren und starke Strukturen von Gesundheitsnetzwerken kennen.
- ▶ Sie erfahren, wie die Rolle der Netzwerkmoderation erfolgreich mit Leben gefüllt werden kann.

Seminar-Nr.	224620
Ort	Zoom
Referentin	Petra Behcet
Termin	Teil I: Mi, 13.09.2024 Teil II: Mi, 20.09.2024 (jew. 14.30 bis 17.30 Uhr)
Gebühr	MG 89 €, NMG 109 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG PARTIZIPATION IN DER GESUNDHEITSFÖRDERUNG



Partizipation ist kein geschützter Begriff, sondern wird je nach Kontext und Zielsetzung unterschiedlich verstanden. Einmal geht es bei Beteiligung nur um Informationen und die Möglichkeit zur Meinungsäußerung oder um Anregungen, ein anderes Mal stehen Mitentscheiden, Verantwortungsübernahme und weitgehend selbstbestimmtes Handeln im Vordergrund. Wir sehen uns die Stufen der Partizipation an und werden anhand von Beispielen der TeilnehmerInnen, Möglichkeiten der Umsetzung bearbeiten. 8 LE

INHALT

- ▶ Welche Erfahrungen habe ich mit Partizipation gemacht?
- ▶ Welche Auswirkungen hatte die Beteiligung der Zielgruppe?
- ▶ Was hinderte mich/uns, die Zielgruppe zu beteiligen?
- ▶ Wo hat es gut geklappt? Wo gab es Probleme?
- ▶ Wie kann ich in Zukunft mit dem Thema umgehen und Partizipation sicherstellen?
- ▶ Verschiedene partizipative Methoden und deren Anwendung

Seminar-Nr.	224621
Ort	Zoom
Referentin	Petra Behcet
Termin	Teil I: Mi, 08.10.2024 Teil II: Mi, 17.10.2024 (jew. 14.30 bis 17.30 Uhr)
Gebühr	MG 89 €, NMG 109 €, reine Seminargebühr

Verlängernde Veranstaltung (16 LE nötig*)	Lizenzen																		
	Seite/n	Lerneinheiten	Gesundheitspädagoge/-in SKA Basic	Kneipp-Gesundheitstrainer/-in SKA	Kneipp-Gesundheitstrainer/-in in der Pflege SKA	Kneipp-Trainer/-in für Betriebsgesundheit	Yoga-Lehrer/-in SKA	Lehrer/-in – Übungsleiter/-in SKA Tai Chi Ch'uan & Qigong	Indian Balance® Instructor	Entspannungstrainer/-in SKA	Stresspräventionstrainer/-in SKA nach Kneipp	Kursleiter/-in Ganzheitliches Gedächtnistraining	Märchenerzähler/-in SKA	Übungsleiter/-in Breitensport – Sport in der Prävention	Kursleiter/-in Nordic Walking SKA	Wanderleiter/-in SKA	Fastenbegleiter/-in SKA	Fachberater/-in Magen-Darm-Gesundheit SKA	Kursleiter/-in Heilpflanzenkunde SKA
Gesundheitspädagoge/-in SKA Basic	10	255		■	■	■				■	■						■	■	■
Kneipp-Einführungskurs	12	20												■	■	■	■		■
Kneipp-Gesundheitstrainer/-in SKA	12	150				■				■	■			■	■	■	■		■
Kneipp-Mentor/-in SKA	14	50				■				■	■			■	■	■	■		■
Gesunder und erholsamer Schlaf	14	16		■	■	■					■								
Heilen mit Wasser, Wickeln u. Kräutern	15	16		■	■	■											■		■
Wickel, Auflagen und Kompressen	15	16		■	■	■											■		■
Kneipp-Gesundheit für Kinder	17	40		■															
Kneipp-Anwendungen in der Kita	18	8		■															
Kneipp-Anwendungen in Kita und Krippe	19	8		■															
Naturheilkunde für Kinder	19	8		■															
Gesunde Kinderfüße	19	8		■															
Kneipp für die Kleinsten	19	8		■															
Kneipp-Gesundheitstrainer/-in in der Pflege SKA	22	150		■															
Kneipp-Mentor/-in in der Pflege SKA	23	50		■															
Wasseranwendungen im Pflegealltag	23	8		■	■														
Wasseranwendungen in Senioreneinrichtungen	23	16		■	■														
Neue Reize mit Heilkräutern und Gedächtnistraining	24	8		■	■						■								■
Wickel und Auflagen bei Befindlichkeitsstörungen	24	8		■	■														
Darmgesundheit	24	8		■	■												■	■	■
Ich pflege – meine Angehörigen und mich	25	8		■	■														
Starkes Immunsystem	25	8		■	■														
Naturheilkunde nach Kneipp in der Palliativpflege	25	16		■	■														
Wenn Schlaf zum Problem wird	25	8		■	■														
Natürliche Hautpflege	26	8		■	■														
Weiterbildungen Yoga	31 ff	12 +					■												
Weiterbildungen T'ai Chi Ch'uan & Qigong	46 ff	16 +						■											
Indian Balance® Instructor	50	15 +		■		■			■	■	■			■					
Waldcoach – Indian Balance Natur®	53	32		■		■			■	■	■				■	■			■
Atemcoach-Infinity Breathwork	54	32		■		■			■	■	■								
Indian Balance® for Kids	55	15							■	■	■			■					

Verlängernde Veranstaltung (16 LE nötig*)	Lizenzen																		
	Seite/n	Lerneinheiten	Gesundheitspädagoge/-in SKA Basic	Kneipp-Gesundheitstrainer/-in SKA	Kneipp-Gesundheitstrainer/-in in der Pflege SKA	Kneipp-Trainer/-in für Betriebsgesundheit	Yoga-Lehrer/-in SKA	Lehrer/-in – Übungsleiter/-in SKA Tai Chi Chuan & Qigong	Indian Balance® Instructor	Entspannungstrainer/-in SKA	Stresspräventionstrainer/-in SKA nach Kneipp	Kursleiter/-in Ganzheitliches Gedächtnistraining	Märchenerzähler/-in SKA	Übungsleiter/-in Breitensport – Sport in der Prävention	Kursleiter/-in Nordic Walking SKA	Wanderleiter/-in SKA	Fastenbegleiter/-in SKA	Fachberater/-in Magen-Darm-Gesundheit SKA	Kursleiter/-in Heilpflanzenkunde SKA
Entspannungstrainer/-in SKA	57	128		■	■	■					■						■	■	
Lebensordnung – praktisch und vielseitig umgesetzt	58	4		■							■								
Sich gut einrichten im Stresshaus	58	16	■	■	■	■				■	■						■	■	
Spiritualität und Gesundheit	58	16	■	■	■	■											■		
Komm, wir finden einen Schatz	59	8																	
Entspannte Augen sehen besser	59	16		■		■													
Intuitives Bogenschießen	59	16								■	■								
Auf ins Glück – was uns wirklich glücklich macht	60	16	■	■	■	■					■								
Worte können Türen öffnen oder Mauern bauen	60	16	■	■	■	■					■								
Die Lebensbalance halten – Herausforderungen meistern	61	16		■	■														
Resilienz	61	16	■	■	■	■				■	■						■		
Entspannung und Bruxismus	61	16								■	■								
Denkstöße mit allerlei Wort- und Zahlenspielereien	62	16			■							■							
Denk-Pfad® / Gedankenspaziergang	62	16		■	■							■			■	■			
Gedächtnistraining ohne Stift und Papier	63	16										■							
Märchenerzähler/-in SKA	64	160								■	■								
Erzählkunst vom Feinsten	65	20											■						
Märchen-Tisch-Theater	65	8											■						
Übungsleiter/-in Breitensport C-Lizenz	66	120		■		■									■	■			
Übungsleiter/-in Sport in der Prävention	67	60		■	■	■									■	■			
Erlebnis-Wanderleiter/-in SKA	67	52		■										■	■				■
Tanzleiter/-in für Tanzen im Sitzen	68	16+		■	■									■					
Move it – Kneipp macht fit	68	16												■	■	■			
Sport in allen Lebenslagen	71	16												■					
(Reha-)Sport bei Arthrose und Totalendoprothesen?	71	8												■					
Koordination	72	8		■	■	■								■					
Der ISR und Kneipp-Gewichtcoach	72	16				■					■			■			■		
Frei durch Atmen – Fit für den Alltag	72	8		■	■	■					■			■			■		
Rückengymnastik plus Yoga	72	16		■		■					■			■					
Bewegt und entspannt im U3-Bereich	73	8												■					
Embodiment	73	16	■	■		■					■			■					

* Für eine Verlängerung einer Ausbildungslizenz sind insgesamt mindestens 16 LE erforderlich

Lizenzen	Verlängernde Veranstaltung (16 LE nötig*)	Seite/n	Lerneinheiten	Lizenzkategorie																
				Gesundheitspädagoge/-in SKA Basic	Kneipp-Gesundheitstrainer/-in SKA	Kneipp-Gesundheitstrainer/-in in der Pflege SKA	Kneipp-Trainer/-in für Betriebsgesundheit	Yoga-Lehrer/-in SKA	Lehrer/-in – Übungsleiter/-in SKA Tai Chi Chuan & Qigong	Indian Balance® Instructor	Entspannungstrainer/-in SKA	Stresspräventionstrainer/-in SKA nach Kneipp	Kursleiter/-in Ganzheitliches Gedächtnistraining	Märchenerzähler/-in SKA	Übungsleiter/-in Breitensport – Sport in der Prävention	Kursleiter/-in Nordic Walking SKA	Wanderleiter/-in SKA	Fastenbegleiter/-in SKA	Fachberater/-in Magen-Darm-Gesundheit SKA	Kursleiter/-in Heilpflanzenkunde SKA
Rohköstliches	84	16		■														■	■	■
Wandern, Kräuter und Natur	86	16															■			■
Ringelblume, Johanniskraut und Kamille	86	8																		■
Darmgesundheit aktuell	87	16		■	■														■	■
Aromapflege im Schmerzmanagement	87	8		■	■															■
Aromapflege und Atmung	87	8		■	■															■
Die heilende Kraft der Bäume	88	16		■													■			■
Naturerlebnisse im Wald für Kinder	88	8																		■
Kräuter zum Wohlfühlen für Senioren	88	4		■	■															■
Mit Kräutern die Sinne aktivieren	89	4		■	■															■
Die Heilkraft des Waldes	89	16		■											■	■	■			■
Kräuter und Jahreskreisfeste	89	16																		■
Kräuter im Spätsommer	89	4																		■
Beeren – heimisches Superfood	90	4																		■
Rund um Ernährung in Senioreneinrichtung und Pflege	90	8		■	■															
Mit natürl. Wirkstoffen das Immunsystem unterstützen	90	16		■	■	■													■	■
Herbstzeit – Zeit für Salben und Tinkturen	90	16		■	■															■
Thymian, Spitzwegerich und Brennnessel	91	8																		■
Natürlich schön bitter	91	16		■	■													■	■	■
Naturgeschenke zu Weihnachten	91	8																		■
Kräuter in der Winterzeit	91	4																		■
Gewürze – für Genuss und Gesundheit	92	16		■	■													■	■	■
Fastenwelt aktuell	92	16																■	■	
Tee-Seminar	92	16		■	■													■	■	■
Seminarleitung, oder bin ich hier der Clown?	95	16	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Improvisiertes Seminar oder im Seminar improvisieren?	95	16	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Ihr Auftritt bitte! Präsentieren wie ein Profi	96	16	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Qualitätspulse für KGT SKA	96	16		■	■															
Konflikte in der Gruppe vermeiden und bewältigen	96	16	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Qualitätsgesicherte Maßnahmen im Gesundheitsmanagement	97	16	■	■	■		■	■					■	■	■	■	■	■	■	
Support für Selbstständige, Online-Seminare	97ff	8	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■

* Für eine Verlängerung einer Ausbildungslizenz sind insgesamt mindestens 16 LE erforderlich

SEMINARE NACH TERMINEN

Termin	Sem.-Nr.	Titel	Ort
JANUAR			
10./17.01.24	224606	Fertig mit der SKA Ausbildung. Und jetzt? – Teil 1+2	Zoom
12.01.-14.01.24	224305	Entspannungstrainer/-in SKA – 5. AS	BW
13./27.01.24	224123	Yoga kritisch denken Teil 1 und 2	Zoom
13.04.-14.04.24	224127	Yoga kennt keine Demenz	BW, SKS
13.04.-20.04.24	224110	Hatha-Yoga-Lehrer/-in SKA – 4. YAS	Olsberg
14.01.-18.01.24	224203	Übungsleiter/-in Qigong SKA – 1. AS	BW
15.01.24	224906	Instagram - So funktioniert's!	Zoom
15./16.01.24	224604	Konflikte in der Gruppe vermeiden und bewältigen	Zoom
15.01.-16.01.24	224604	Konflikt in der Gruppe vermeiden und bewältigen	BW
16./24.01.24	224610	LinkedIn als Business-Turbo für SKA-GesundheitsexpertInnen	Zoom
17.01.24	224312	Lebensordnung - praktisch und vielseitig umgesetzt	Zoom
18.01.24	224511	Ätherische Öle in der Kita	Zoom
18./19.01.24	224611	Der gute Ton am Telefon in der Kunden-Kommunikation – Teil 1+2	Zoom
19.01.-20.01.24	224413	Koordination	Zoom
19.01.-21.01.24	224113	Workshop Asana Intensiv	BW
19.01.-22.02.24	224209	Qigong Lehrer/-in SKA – 1. AS	BW
20.01.-21.01.24	224044	Kneipp-Gesundheit für Kinder - Teil 1	Neustrelitz
20.01.-21.01.24	224414	Der IRS- und Kneipp-Gewichtcoach	BW
22.01.-26.01.24	224032	Kneipp-Gesundheit für Kinder	BW
26.01.-27.01.24	224415	Frei durch Atmen	Zoom
26.01.-27.01.24	224512	Ernährung zu Pfarrer Kneipps Zeiten und heute	Zoom
26.01.-28.01.24	224221	Die 5 Loosening Exercises, Langstockform	BW
29.01.-02.02.24	224065	Kneipp-Mentor/-in in der Pflege SKA	BW
30.01.-31.01.24	224616	1x1 der Buchhaltung für Solo-Selbständige Freiberufler und Solopreneure	Zoom

Termin	Sem.-Nr.	Titel	Ort
FEBRUAR			
01.02.-04.02.24	224124	Yoga und Meditation	Olsberg
02.02.-04.02.24	224306	Entspannungstrainer/-in SKA – 6. AS	BW
03.02.-04.02.24	224416	Rückengymnastik plus Yoga	BW,SKS
03.02.-10.02.24	224105	Yogasana-Yoga-Lehrer/-in SKA – 6. PP Gruppe GELB	BW
05.02.24	224905	Marketing im Kneipp-Verein	Zoom
05.02.-06.02.24	224600	Seminarleitung, oder bin ich hier der Clown?	BW
07.02.24	224513	Kinderleichte Kräuterkosmetik	Zoom
08.02.24	224072	Ich pflege - meine Angehörigen und mich – Teil 1	Zoom
08.02.-13.02.24	224008	Kneipp-Gesundheitstrainer/-in SKA 1 – 1. AS	BW
09.02.-14.02.24	224201	Übungsleiter/In Qigong SKA – 3. Ausbildungsseminar	BW
14.02.-15.02.24	224057	Kneipp-Anwendungen in der Kita	Zoom
16.02.-18.02.24	223700-2	Gesundheitspädagogie SKA – 2. Präsenzphase	BW

Termin	Sem.-Nr.	Titel	Ort
17.02.24	224265	Indian Balance – Starte in den Frühling	Zoom
17.02.-18.02.24	224213	Weiterbildung Qigong, Kranich – Prüfungsvorbereitung	BW
20./22.02.24	224417	Bewegt und entspannt im U3- Bereich, Dr. Dathe	Zoom
20./27.02.24	224607	Mehr Sichtbarkeit mit PR- und Öffentlichkeitsarbeit	Zoom
21.02.-25.02.24	224309	Märchenerzähler/-in SKA – 3. AS	BW
22.02.24	224514	Heilpflanzen bei leichten Befindlichkeitsstörungen	Zoom
22.02.-25.02.24	224125	Äußere Haltung - Innere Haltung	Olsberg
22.02.-25.02.24	224114	YogaSana – mit Yogasana gesund bleiben und gesund werden	BW
22.02.-25.02.24	223217	T'ai Chi Ch'uan – Kompaktkurs mit Gastdozenten	BW
23.02.24	224516	Ätherische Öle – Sinneserfahrung für kleine Nasen	BW
23.02.-24.02.24	224515	Tischlein, deck dich in der Kita	Zoom
23.02.-25.02.24	224307	Entspannungstrainer/-in SKA – 7. AS	BW
24.02.-25.02.24	224044	Kneipp-Gesundheit für Kinder – Teil 2	Neustrelitz
24.02.-25.02.24	224259	Indian Balance® – Modul 9	BW,SKS
25.02.-29.02.24	224207	Übungsleiter/-in T'ai Chi Ch'uan SKA 1. AS	BW
26.02.-01.03.24	224033	Kneipp-Gesundheit für Kinder	BW
29.02.-03.03.24	224218	Kraft aus der Verbundenheit Intensiv – Auerbach	BW

Termin	Sem.-Nr.	Titel	Ort
MÄRZ			
02.03.-08.03.24	224107	Yogasana-Yoga-Lehrer/-in SKA – 8. PP – Gruppe ROT	BW
04.03.-07.03.24	224261	Indian Balance® - Waldcoach 1	BW
04.03.-08.03.24	224034	Kneipp-Gesundheit für Kinder	BW
05.03.24	224418	Bewegter Teamtag - Rückenwind für Erzieher/-innen	Zoom
07.03.-08.03.24	224067	Wasseranwendungen im Pflegealltag	Zoom
08.03.-10.03.24	224028	Gesunder und erholsamer Schlaf	BW
08.03.-10.03.24	224005	Kneipp-Einführungskurs	BW
09.03.-10.03.24	224419	Embodiment	BW,SKS
09.03.-10.03.24	224045	Kneipp-Gesundheit für Kinder – Teil 1	Boizenburg
09.03.-13.03.24	224400	Tanzleiter/in Tanzen mit Senioren BS 2	BW
09.03.-15.03.24	224202	Ausbildung Übungsleiter Breitensport DOSB C-Lizenz 1 AS	BW
10.03.-14.03.24	224205	Übungsleiter/-in Qigong SKA – 6. AS	BW, SKA
11.03.-16.03.24	224001	Kneipp-Gesundheitstrainer/-in SKA – 3. AS	Übach-Palenberg
12.03.-13.03.24	224068	Wasseranwendungen in Senioreneinrichtungen	BW
14.03.-15.03.24	224517	Einsatz Ätherischer Öle in der Pflege - Basisseminar Aromapflege	BW
14.03.-17.03.24	224108	Einführungsseminar Hatha Yogalehrerausbildung	Olsberg
14.03.-17.03.24	224115	Highlight Asana Advanced – "Geh den nächsten Schritt und gib Deiner Praxis neue Impulse, Klarheit & Tiefe"	BW
15.03.-16.03.24	224518	Gemmolehre – Prävention mit Knospen	Zoom
15.03.-17.03.24	224308	Entspannungstrainer/-in SKA – 8. AS	BW

Termin	Sem.-Nr.	Titel	Ort
16.03.-17.03.24	224050	Kneipp-Gesundheit für Kinder – Teil 1	Bielefeld
16.03.-17.03.24	224407	Tanzen im Sitzen BS 1	BW,SKS
16.03.-17.03.24	224251	Indian Balance® – Modul 1	BW
16.03.-17.03.24	224331	Erzählkunst vom Feinsten	BW
16.03.-23.03.24	224103	Yogasana-Yoga-Lehrer/-in SKA – 4. PP GRÜN	BW
17./18.03.24	224621	Partizipation in der Gesundheitsförderung – Teil 1+2	Zoom
18.03.-19.03.24	224601	Improvisiertes Seminar oder im Seminar improvisieren?	BW
19./20.03.24	224618	Präsentierst du noch, oder fasziniert du schon? – Teil 1+2	Zoom
22.03.-24.03.24	224003	Kneipp-Einführungskurs Baden-W	Heilbronn
22.03.-24.03.24	224313	Sich gut einrichten im Stresshaus	BW
23.03.24	224603	Qualitätsimpulse für Kneipp-Gesundheitstrainer*innen SKA	Zoom
23.03.24	224603	Qualitätsimpulse für Kneipp-Gesundheitstrainer*innen SKA	Übach-Palenberg
23.03.-24.03.24	224045	Kneipp-Gesundheit für Kinder – Teil 2	Boizenburg
23.03.-24.03.24	224420	Rund um fit mit dem Balancekissen	BW,SKS

Termin	Sem.-Nr.	Titel	Ort
APRIL			
02.04.-06.04.24	224011	Kneipp-Gesundheitstrainer/-in SKA 2 – 1. AS	BW
03.04.24	224519	Hafer - Getreide mit Gesundheitspotential	BW
04.04.24	224520	Teemischungen für alle Fälle	BW
05.04.-07.04.24	224126	Spirit of Yoga – "Spirit" einer Yogastunde	BW
08.04.-12.04.24	224035	Kneipp-Gesundheit für Kinder	BW
09./16.04.24	224609	E-Mail-Marketing: So machen Sie aus Ihren Kontakten treue Fans	Zoom
12./15.04.24	224613	Sebastian's Best of für gestresste „Selbst-und-Ständige“	Zoom
12.04.-14.04.24	224314	Spiritualität und Gesundheit	BW
13.04.24	224421	Schnupperworkshop Energy Dance	Tecklenburg
13.04.24	224332	Märchen erzählen – erleben – deuten	BW
15.04.-19.04.24	224023	Kneipp Mentor/-in SKA	BW
16.04.-21.04.24	224025	Kneipp-Mentor/-in SKA Schwerpunkt Kneippsche Anwendungen	Bad Nauheim
17.04.24	224069	Neue Reize setzen fürs Gehirn	Minden
18.04.-21.04.24	224039	Kneipp-Gesundheit für Kinder	Berlin-Spandau
19./26.04.24	224614	BODYLEADING® – Dein Körper als Mentor in herausfordernden Zeiten der Selbständigkeit	Zoom
19.04.-21.04.24	224522	Klostermedizin – die Wiege unserer Pflanzenheilkunde	BW
19.04.-21.04.24	224521	Wildpflanzen-Botanik – Systematische Pflanzenbestimmung	BW
20.04.24	224315	Klangschalen – Hören, spüren, spielen	Mellensee
20.04.-24.04.24	224137	Jaki Nett – Yoga aus anatomischer Sicht	BW
20.04.-21.04.24	224050	Kneipp-Gesundheit für Kinder – Teil 2	Bielefeld
20.04.-21.04.24	224409	MOVE IT Bewegungskongress	BW
22.04.24	224316	Komm, wir finden einen Schatz	BW
22./23.04.24	224612	Zeitmanagement-Tipps für Freiberufler und Solopreneure – Teil 1+2	Zoom
22.04.-25.04.24	223217	T'ai Chi Ch'uan-Kompaktkurs – Kobayashi	BW

Termin	Sem.-Nr.	Titel	Ort
24.04.24	224523	Die wilden Grünen	Zoom
24.04.-28.04.24	224501	Kursleiter/-in Heilpflanzenkunde SKA – 1. AS	BW
27.04.-04.05.24	224101	Yogasana-Yoga-Lehrer/-in SKA – 1. PP -Gruppe ROT	BW
27.04.-28.04.24	224051	Kneipp-Gesundheit für Kinder – Teil 1	Gladbeck
27.04.-28.04.24	224424	Bewegung - Schlüssel für eine natürliche gesunde Entwicklung von Kindern	Tecklenburg
27.04.-28.04.24	224327	Denkanstöße mit allerlei Wort- und Zahlenspielereien	BW
27.04.-28.04.24	224422	Tanz mit Rollator Einsteiger-Modul	BW
27.04.-28.07.24	224252	Indian Balance® – Modul 2	BW,SKS
29.04.24	224059	Naturheilkunde für Kinder	Zoom
29.04.-30.04.24	224602	Ihr Auftritt bitte, Präsentationstraining	BW

Termin	Sem.-Nr.	Titel	Ort
MAI			
03.05.-05.05.24	224006	Kneipp-Einführungskurs 2	BW
03.05.-05.05.24	224524	Wir sind nicht für den Wohlstand gemacht!	BW
04.05.24	224260	Chakra Flow – Spüre Deine Energiezentren – Indian Balance®	BW,SKS
04.05.-05.05.24	224052	Kneipp-Gesundheit für Kinder – Teil 1	Warendorf
04.05.-06.05.24	224119	Meditation und Pranayama	BW
07.05.-12.05.24	224014	Kneipp-Gesundheitstrainer/-in SKA 1. Ausbildungsseminar	Bad Nauheim
07.05.24	224060	Gesunde Kinderfüße	BW
08.05.-09.05.24	224615	Fit und organisiert in die Selbständigkeit	Zoom
09.05.-12.05.24	223700-3	Gesundheitspädagogie SKA – 3. Präsenzphase	BW
10.05.-12.05.24	224405	Erlebnis-Wanderleiter/in 1. AS	BW
11./18.09.24	224608	Alles Insta, oder was? – Die wichtigsten Social-Media-Trends für Ihr Marketing – Teil 1+2	Zoom
13.05.-17.05.24	224062	Kneipp-Gesundheitstrainer/-in in der Pflege SKA – 1. AS	BW
21./28.05.24	224620	Netzwerke für die Gesundheitsförderung entwickeln.	Zoom
21.05.-25.05.24	224009	Kneipp-Gesundheitstrainer/-in SKA – 2. AS	BW
23.05.-26.05.24	224040	Kneipp-Gesundheit für Kinder	Buckow
24.05.-26.05.24	224122	Indian Balance® Detox Yoga	BW
24.05.-26.05.24	224525	Rohkostliches – gesund durchs Leben mit veganer Rohkost und Wildpflanzen	BW
25.05.-26.05.24	224051	Kneipp-Gesundheit für Kinder – Teil 2	Gladbeck
30.05.-02.06.24	224214	Weiterbildung Qigong, "Spiel der 5 Tiere" – Teil I	BW
31.05.-02.06.24	224526	Wandern, Kräuter und Natur	BW

SEMINARE NACH TERMINEN

Termin	Sem.-Nr.	Titel	Ort
JUNI			
05.06.24	224903-1	Vereinsführerschein Modul 1	Zoom
05.06.24	224527	Ringelblume, Johanniskraut und Kamille – starke Helfer für kleine Angsthasen und mutige Helden	BW
07.06.-08.06.24	224528	Umgang mit Schüssler-Salzen	Zoom
07.06.-09.06.24	224031	Kneipp-Gesundheit für Kinder – Teil 1	Schorndorf
07.06.-09.06.24	224117	Asana konkret - "Viparita Shtiti - Umkehrhaltungen – Die Welt steht Kopf"	BW
07.06.-09.06.24	224219	Weiterbildung T'ai Chi Dao: Die 32er Yang-Stil Säbelform nach Chen Yanlin – Auerbach	BW
08.06.-09.06.24	224046	Kneipp-Gesundheit für Kinder - Teil 1	Züssow
08.06.-09.06.24	224263	Indian Balance® - Kids: Pfad 1	BW
08.06.-09.06.24	224425	Grundkurs Energy Dance I	BW, SKS
12.06.24	224903-2	Vereinsführerschein Modul 2	Zoom
12.06.-16.06.24	224502	Kursleiter/-in Heilpflanzenkunde SKA - 2. AS	BW
14.06.-16.06.24	224043	Kneipp-Gesundheit für Kinder - Teil 1	Bad Nauheim
14.06.-16.06.24	224406	Erlebnis-Wanderleiter/in 2 AS	BW
15.06.-21.06.24	224403	Ausbildung Übungsleiter Breitensport DOSB C-Lizenz 2. AS	BW
19.06.24	224903-3	Vereinsführerschein Modul 3	Zoom
19.06.-23.06.24	224505	Fastenbegleiter/-in SKA - 1. AS	BW
20.06.-23.06.24	224267	Indian Balance® - Atemcoach - Infinity Breathwork 1	BW
21.06.-23.06.24	224031	Kneipp-Gesundheit für Kinder - Teil 2	Schorndorf
21.06.-23.06.24	224310	4. AS Märchenerzähler/-in SKA	BW
22.06.-23.06.24	224046	Kneipp-Gesundheit für Kinder - Teil 2	Züssow
22.06.-23.06.24	224269	7 Schlüssel der Gesunderhaltung	BW SKS
23.06.-27.06.24	224208	Übungsleiter/-in T'ai Chi Ch'uan SKA - 2. AS	BW
26.06.24	224903-4	Vereinsführerschein Modul 4	Zoom
28.06.-01.07.24	224210	Qigong Lehrer/-in SKA - 2. AS	BW
28.06.-30.06.24	224043	Kneipp-Gesundheit für Kinder - Teil 2	Bad Nauheim
28.06.-30.06.24	224529	Darmgesundheit aktuell	BW
29.06.-30.06.24	224052	Kneipp-Gesundheit für Kinder - Teil 2	Warendorf
29.06.-30.06.24	224264	Indian Balance® - Kids: Pfad 2	BW, SKS

Termin	Sem.-Nr.	Titel	Ort
JULI			
01.07.24	224530	Ätherische Öle im Schmerzmanagement	BW
02.07.24	224531	Aromapflege und Atmung	BW
03.07.24	224903-5	Vereinsführerschein Modul 5	Zoom
03.07.-07.07.24	224508	Fachberater/-in Magen-Darm-Gesundheit SKA - 1. AS	BW
05.07.-06.07.24	224532	Einführung in die Bach Blüten Lehre	Zoom
05.07.-07.06.24	224029	Heilen mit Wasser, Wickeln und Kräutern	BW
06.07.-07.07.24	224258	Indian Balance® - Modul 8	BW, SKS
06.07.-07.07.24	224533	Die heilende Kraft der Bäume	BW
06.07.-07.07.24	224426	Gesundheitswandern	BW
08.07.-12.07.24	224066	Kneipp-Mentor/-in in der Pflege SKA	BW
09.07.24	224333	Märchen-Tisch-Theater	BW

Termin	Sem.-Nr.	Titel	Ort
09.07.-14.07.24	224015	Kneipp-Gesundheitstrainer/-in SKA 2. Ausbildungsseminar	Bad Nauheim
10.07.24	224903-6	Vereinsführerschein Modul 6	Zoom
10.07.24	224535	Kräuter zum Wohlfühlen für Senioren	Zoom
10.07.24	224534	Naturerlebnisse im Wald für Kinder	BW
11.07.-14.07.24	224128	Achtsamkeit & Yoga Nidra	Olsberg
12.07.-14.07.24	224317	Entspannte Augen sehen besser - ganzheitliches Sehtraining	BW
13.07.-14.07.24	224427	Pro Balance Ein Konzept zur Sturzprophylaxe	BW
13.07.-14.07.24	224425	Energy Dance Grundkurs II	BW, SKS
17.07.24	224903-7	Vereinsführerschein Modul 7	Zoom
17.07.24	224536	Mit Kräutern die Sinne aktivieren	Zoom
17.07.-21.07.24	224506	Fastenbegleiter/-in SKA - 2. AS	BW
18.07.24	224073	Starkes Immunsystem - Teil 1	Zoom
18.07.24	224138	Intensiv-Workshop „(Ent-)Spannungsfeld oberer Rücken“	Zoom
18.07.-20.07.24	224311	Märchenerzähler/-in SKA - 5. AS	BW
19.07.-21.07.24	224318	Intuitives Bogenschießen	Waldburg
19.07.-21.07.24	224117	Asana Intensiv - "Mit Yoga die richtige Balance (wieder-)finden"	BW
20.07.-21.07.24	224319	Mit Klangschalen die innere Harmonie finden	BW
22.07.24	224320	Entspannen mit Klangschalen in der Kita	BW
24.07.-28.07.24	224503	Kursleiter/-in Heilpflanzenkunde SKA - 3. AS	BW
25.07.24	224073	Starkes Immunsystem - Teil 2	Zoom
25.07.-28.07.24	224111	Hatha-Yoga-Lehrer/-in SKA - 5. YAS	Olsberg
25.07.-28.07.24	224253	Indian Balance® - Basic Kompakt Modul 1+2	BW
25.07.-30.07.24	224010	KGT 1 - 3. AS	BW
26.07.-28.07.24	224537	Die Heilkraft des Waldes	BW

Termin	Sem.-Nr.	Titel	Ort
AUGUST			
01.08.-04.08.24	224401	Tanzleiter/in Tanzen mit Senioren BS3	BW
03.08.-04.08.24	224328	Denk-Pfad / Gedankenspaziergang	BW
03.08.-04.08.24	224538	Kräuter- und Jahreszeitfeste	BW
21.08.24	224539	Kräuter im Spätsommer	Zoom
28.08.-01.09.24	224012	Kneipp-Gesundheitstrainer/-in SKA – 2. Ausbildungsseminar	BW
30.08.-02.09.24	224118	Asana konkret und Anatomie Strukturanalyse	BW
31.08.-01.09.24	224049	Kneipp-Gesundheit für Kinder – Teil 1	Bremerhaven
31.08.-01.09.24	224904	WB - Frisch ins Amt gewählt? – Vereinsvorstände	BW
28.08.-01.09.24	224012	Kneipp-Gesundheitstrainer/-in SKA 2. Ausbildungsseminar	BW
31.08.-03.09.24	223218	Die Yin-Yang- & Fünf-Wandlungsphasen-Methode	BW

Termin	Sem.-Nr.	Titel	Ort
SEPTEMBER			
02.09.-06.09.24	224024	Kneipp-Mentor/-in SKA 2	BW
05.09.24	224540	Beeren - Heimisches Superfood	Zoom
06.09.-08.09.24	224321	Auf ins Glück - Was uns wirklich glücklich macht	BW
07.09.-08.09.24	224047	Kneipp-Gesundheit für Kinder - Teil 1	Schwerin
07.09.-08.09.24	224429	Von der Sohle zur Seele - Barfußgehen als Gesundheitsvorsorge	BW
07.09.-08.09.24	224428	Eutonie - Schmerz- und Spannungsregulierung	BW
09.09.-12.09.24	224053	Kneipp-Gesundheit für Kinder	Übach-Palenberg
09.09.-12.09.24	224261	Indian Balance® - Waldcoach 2	BW
09.09.-13.09.24	224036	Kneipp-Gesundheit für Kinder	BW
11.09.-15.09.24	224509	Fachberater/-in Magen-Darm-Gesundheit SKA - 2. AS	BW
13./20.09.24	224617	Kommunikation und Körpersprache - Teil 1+2	Zoom
13.09.-14.09.24	224541	Rund um Ernährung, Eiweiß und Co in Senioreneinrichtung und Pflege	Zoom
14.09.-15.09.24	224049	Kneipp-Gesundheit für Kinder - Teil 2	Bremerhaven
14.09.-15.09.24	224542	Mit natürlichen Wirkstoffen das Immunsystem unterstützen	BW
14.09.-15.09.24	224543	Herbstzeit - Zeit für Salben und Tinkturen	BW
14.09.-21.09.24	224106	Yogasana-Yoga-Lehrer/-in SKA - 7.PP -Gruppe GELB	BW
16./17.09.24	224619	Moderation von Gruppen/Team und Moderationsmethoden - Teil 1+2	Zoom
16.09.-17.09.24	224618	Präsentierst du noch, oder fasziniert du schon?	BW
16.09.-19.09.24	224056	Kneipp-Gesundheit für Kinder	Tecklenburg
19.09.-22.09.24	224041	Kneipp-Gesundheit für Kinder	Buckow
20.09.-22.09.24	224507	Fastenbegleiter/-in SKA - 3. AS	BW
20.09.-22.09.24	224322	Worte können Türen öffnen oder Mauern bauen	BW
21.09.-22.09.24	224254	Indian Balance® - Modul 3	BW,SKS
22.09.-24.09.24	224007	Kneipp-Einführungskurs	BW
22.09.-26.09.24	224202	Übungsleiter/-in Qigong SKA - 2. AS	BW
23.09.-28.09.24	224019	Kneipp-Gesundheitstrainer - 1. AS	Übach-Palenberg
25.09.-29.09.24	224330	Märchenerzähler/-in SKA - 1. AS	BW
26.09.-29.09.24	224129	Weiterbildung Hatha - Stütz- und Umkehrhaltungen	BW
27.09.-29.09.24	224054	Kneipp-Gesundheit für Kinder - Teil 1	Bocholt
27.09.-29.09.24	224301	Entspannungstrainer/-in SKA - 1. AS	BW
28.09.-29.09.24	224047	Kneipp-Gesundheit für Kinder - Teil 2	Schwerin
28.09.-29.09.24	224430	Bewegung 60+ Spezial	BW,SKS
30.09.-04.10.24	224063	Kneipp-Gesundheitstrainer/-in in der Pflege SKA - 2. AS	BW

Termin	Sem.-Nr.	Titel	Ort
OKTOBER			
01.10.-06.10.24	224016	Kneipp-Gesundheitstrainer/-in SKA 3. Ausbildungsseminar	Bad Nauheim
03.10.-06.10.24	224215	T'ai Chi Ch'u'an - Kurzform Intensiv - Informationen siehe Online-Programm	BW
05.10.24	224431	Aufrichtung in allen Lebenslagen - stabil & mobil	BW,SKS
05.10.-12.10.24	224104	Yogasana-Yoga-Lehrer/-in SKA - 5.PP -Gruppe GRÜN	BW
06.10.24	224432	Bauch-Tanz macht Fit & Happy	BW,SKS
08.10.24	224544	Thymian, Spitzwegerich und Brennessel - Kraftvolle grüne Helfer für Herbst und Winter	BW
09.10.24	224433	Mach mal 'ne Pause	Zoom
12.10.-13.10.24	224408	Tanzen im Sitzen BS 2	BW,SKS
12.10.-19.10.24	224109	Hatha-Yoga-Lehrer/-in SKA - 1. YAS	Olsberg
16.10.24	224120	Einweisung: "Durch Hatha-Yoga den Alltag stressfrei und entspannt dem Alltag begegnen."	Zoom
17.10.24	224075	Wenn Schlaf zum Problem wird - Teil 1	Zoom
18.10.-20.10.24	224030	Wickel, Auflagen und Kompressen	Bad Nauheim
20.10.24	224131	Yogabegleitung auf dem letzten Weg	BW
23.10.24	224324	Mehr Gelassenheit im Kita-Alltag	BW
24.10.24	224075	Wenn Schlaf zum Problem wird - Teil 2	Zoom
31.10.-03.11.24	224265	Atemcoach - Infinity Breathwork®	BW
11.10.-13.10.24	224004	Kneipp-Einführungskurs Baden-W.	Saulgau
11.10.-13.10.24	224504	Kursleiter/-in Heilpflanzenkunde SKA - 4. AS	BW
11.10.-15.10.24	224202	Übungsleiter/-in Qigong SKA - 4. AS	BW
14.10.-15.10.24	224323	Die Lebensbalance halten - Herausforderungen meistern	BW
15./16.10.24	224605	Qualitätsgesicherte Umsetzung von Maßnahmen im Gesundheitsmanagement	Zoom
15./16.10.24	224605	Gesundheitsseminare so planen, dass sie GKV förderfähig sind	BW
17.10.-20.10.24	224042	Kneipp-Gesundheit für Kinder	Berlin
18.10.-19.10.24	224130	Yoga bei Fibromyalgie	BW
18.10.-20.10.24	224700-1	Gesundheitspädagoge/-in SKA - 1. Präsenzphase	BW
18.10.-20.10.24	224302	Entspannungstrainer/-in SKA - 2. AS	BW
19.10.-20.10.24	224255	Indian Balance® - Modul 4	BW,SKS
21.10.-22.10.24	224074	Naturheilkunde nach Kneipp in der Palliativpflege	BW
22.10.-26.10.24	224013	Kneipp-Gesundheitstrainer/-in SKA 2-3. AS	BW
25.10.-27.10.24	224545	Natürlich schön bitter	BW
26.10.-27.10.24	224132	Mystical Mantra Yoga	BW
26.10.-27.10.24	224434	Faszien - Pilates - Beckenboden	BW,SKS
26.10.-27.10.24	224329	Gedächtnistraining ohne Stift und Papier	BW
27.10.-29.10.24	224121	Yoga für Kinder	BW
27.10.-31.10.24	224211	ZPP Zusatzqualifizierung Qigong/Tai -Teil 1: Psychologie und Pädagogik	BW
28.10.-31.10.24	224037	Kneipp-Gesundheit für Kinder	BW
31.10.-03.11.24	224268	Indian Balance® - Atemcoach - Infinity Breathwork 2	BW,SKS

Termin	Sem.-Nr.	Titel	Ort
NOVEMBER			
01.11.-03.11.24	224510	Fachberater/-in Magen-Darm-Gesundheit SKA - 3. AS	BW
01.11.-03.11.24	224200	Einführungsseminar Übungsleiter/-in Qigong SKA	BW
04.11.-09.11.24	224020	Kneipp-Gesundheitstrainer 2. AS	Übach-Palenberg
05.11.24	224546	Naturgeschenke zu Weihnachten	BW
08.11.-10.11.24	224134	Metta Meditation - Einführung in die Praxis der liebenden Güte	Zoom
08.11.-10.11.24	224548	Gewürze - für Genuss und Gesundheit	BW
09.11.24	224435	Einführung in den kreativen Kindertanz	Berlin
09.11.-10.11.24	224048	Kneipp-Gesundheit für Kinder - Teil 1	Sellin
09.11.-10.11.24	224256	Indian Balance® - Modul 5	BW,SKS
09.11.-16.11.24	224102	Yogasana-Yoga-Lehrer/-in SKA - 2.PP - Gruppe ROT	
11.11.-15.11.24	224064	Kneipp-Gesundheitstrainer/-in in der Pflege SKA - 3. AS	BW
12.11.-13.11.24	224061	Kneipp für die Kleinsten - Gesundheit von Anfang an	Zoom
14.11.-15.11.24	224076	Natürliche Hautpflege	Zoom
15.11.-17.11.24	224054	Kneipp-Gesundheit für Kinder - Teil 2	Bocholt
15.11.-17.11.24	224549	Fastenwelt aktuell	BW
15.11.-17.11.24	224303	Entspannungstrainer/-in SKA - 3. AS	BW
16.11.24	224211	ZPP Zusatzqualifizierung Qigong/T'ai - Teil 2 Pädagogik	Zoom
16.11.-17.11.24	224436	Venengymnastik im Gesundheitssport	BW,SKS
16.11.-17.11.24	224048	Kneipp-Gesundheit für Kinder - Teil 2	Sellin
16.11.-23.11.24	224112	Hatha-Yoga-Lehrer/-in SKA - 6. YAS	Olsberg
18.11.-22.11.24	224038	Kneipp-Gesundheit für Kinder	BW
21.11.-24.11.24	224100	Einführungsseminar Yogasana-Yoga-Lehrer/-in SKA - Gruppe GELB	BW
22.11.-24.11.24	224135	Intensiv-Yoga Tage - "Die Hüfte, das Becken und der untere Rücken"	Waldkirch

Termin	Sem.-Nr.	Titel	Ort
22.11.-24.11.24	224325	Resilienz - das Geheimnis innerer Widerstandskraft	BW
23.11.24	224603	Qualitätsimpulse für Kneipp-Gesundheitstrainer*innen SKA	Übach-Palenberg
23.11.-24.11.24	224423	Tanzen mit Rollator - Tanzleitermodul	BW
23.11.-24.11.24	224550	Tee-Seminar	BW
23.11.-24.11.24	224412	Sport in allen Lebenslagen	BW,SKS
26.11.24	224070	Wickel und Auflagen bei Befindlichkeitsstörungen	BW
27.11.24	224071	Darmgesundheit	BW
28.11.-01.12.24	224220	Weiterbildung T'ai Chi Ch'uan, Partnerübungen Schritt für Schritt - Auerbach	BW
29.11.-01.12.24	224404	Sport in der Prävention ÜL-Ausbildung B-Lizenz	BW
29.11.-01.12.24	224206	Übungsleiter/-in T'ai Chi Ch'uan SKA - Einführungsseminar	BW

Termin	Sem.-Nr.	Titel	Ort
DEZEMBER			
05.12.-08.12.24	224136	Psychosomatik mit Monika Swoboda und Karolin Baller	BW
06.12.-08.12.24	224133	Pranayama & Pratyahara - über die Arbeit mit dem Atem zum Rückzug der nach aussen gerichteten Sinne	Olsberg
06.12.-08.12.24	224304	Entspannungstrainer/-in SKA - 4. AS	BW
07.12.-08.12.24	224257	Indian Balance® - Modul 6	BW,SKS
12.12.-15.12.24	224216	Weiterbildung Qigong - Stilles Taichi-Qigong in 28 Schritten -	BW
13.12.-15.12.24	224326	Entspannung und Bruxismus	BW

Amarell, Dr. Catharina

Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin mit Zusatzbezeichnung Naturheilverfahren

Ankele, Simone

Heilpraktikerin, Kneipp-Gesundheitstrainerin SKA

Auerbach, Christian

Pädagoge MA, Qigong- & Taijiquan-Lehrer, Ausbilder im „Deutschen Dachverband für Qigong und Taijiquan“ (DDQT)

Baller, Karolin

Yogalehrerin SKA, Heilpraktikerin, Staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin, Sportstudium, Ganzheitliche Ernährungsberaterin, Spiraldynamikfachkraft, Atemtherapeutin, Rückenschulleiterin

Baumeister, Gabriele

Gesundheitspädagogin SKA, Intensivkurs Kneipp-Hydrotherapie, Krankenschwester, medizinische Fußpflegerin, Kursleiterin Fasten für Gesunde SKA

Behcet, Petra

Kommunale Gesundheitsmoderatorin, Projektmanagement in der Gesundheitsförderung, Trainerin und Coach für Kommunikation und Körpersprache, Theaterpädagogin

Bosch, Karl

Vereinsberater, zertifizierter Coach, Mediator (DCMV) und Datenschutz-Fachkraft (DEKRA)

Brinkmann, Sonja

Dipl.-Tanzpädagogin

Broichhausen-Piek, Madeleine

Sozialpädagogin, Psychotherapeutin (HP f. Psychotherapie), Kneipp-Gesundheitsreferentin für Kinder SKA

Clemens, Bodo

Kneipp-Bademeister, Masseur, Gesundheitspädagoge SKA

de May, Christian

Entwickler von Indian Balance® Sporttherapeut, Masseur, Heiltherapeut

Dathe, Dr. Franziska

Gesundheitsförderung, Schwerpunkt Pädagogik und Psychologie

Do, Ulrike**Erber, Erika**

Yogalehrerin BYO/EYU

Ernst, Brigitta

Wirtschafts- und Organisationspsychologin M.A.

Fehrenbach, Bernhard

Rechtsanwalt

Fischer Brit-Marie

Instructor ENERGY DANCE®

Fitsch Sabrina

Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin

Fraim, Alexander

Iyengar®-Yoga-Lehrer, Diplom „Clinical Ayurveda Specialist“

Gebauer, Jutta

Heilpraktikerin, Heilpflanzenexpertin

Gindhart, Christian

Physiotherapeut, DSV Nordic-Walking-Trainer, BdR-zertifizierter Rückenschulleiter

Gmelin-Gossweiler, Birgit

Physiotherapeutin, Gesundheitspädagogin, Erwachsenenbildung M.A.

Gödeke, Heike-Annemarie

Staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin, Physiotherapeutin (B.A.), Kneipp-Gesundheitstrainerin SKA

Grimm, Volker

Physiotherapeut, Yogasana-Yoga-Lehrer SKA®

Grunert, Ulrike

Yoga-Lehrerin SKA, Ayurveda-Therapeutin (SEVA)

Haas, Wolfgang

Heilpraktiker, Fastenleiter, EBK-Trainer nach Dr. Rohner

Hauck-Stüber, Barbara

Apothekerin

Heinisch, Therese

Yoga-Lehrerin SKA, MA Traditions of Yoga and Meditation

Hertling-Ritter, Susanne

Yoga-Lehrerin SKA; Dolmetscherin

Hilscher, Gabriele

Musikpädagogin, Ausbildungsreferentin im BVST e.V.

Hirschhausen-Spork, Irene

Gesundheitspädagogin SKA, Betriebswirtin

Hoch, Maria

Krankenschwester, Pflegemanagement, Aromaexpertin, Allgäuer Wildkräuterführerin

Höner, Petra

Heilkräuter-Expertin SKA

Huber, Pia**Jentsch, Nora**

Klangtherapeutin, Yogalehrerin

Kelkel, Sabine

Ausbildungsreferentin/Gedächtnistrainerin BVGT e.V., Lerntrainerin, Übungsleiterin Qigong

Kirschnek, Heike

BA Prävention und Gesundheitsmanagement, Trainerin und Dozentin Herzsport und Gesundheitssport

Klugmann, Axel

Ausbilder im „Deutschen Dachverband für Qigong und Taijiquan“ (DDQT), Lehrer für F.M. Alexander-Technik

Knörr, Bettina

Diplom-Oecotrophologin, Heilpraktikerin, Dozentin an verschiedenen Institutionen und Schulen

Kobayashi, Petra

vermittelt den Klassischen Yang-Stil des T'ai Chi Ch'uan, langjährige Studien in Asien, mehrere Buchveröffentlichungen

Kobayashi, Sunyata

T'ai Chi Ch'uan-Lehrer

Kochenburger, Lars

Dipl.-Pfleger (FH), Krankenpfleger, Kneipp-Gesundheitstrainer SKA, Heilpraktiker

Kövi, Karin

Marketing- und Tourismusfachwirtin

Krengel Birgit Léona

Eutonithérapeutin BFP®, Entspannungspädagogin BVEP

Langer, Ursula

Erzieherin

Marten, Josi

Fachlehrerin, Qualifikationserweiterung Hauswirtschaft, Übungsleiterin Bewegung, Kneipp-Gesundheitstrainerin

Martin, Antje

Erzieherin, Gesundheitspädagogin SKA, Intensivkurs Kneipp-Hydrotherapie, Natur- und Achtsamkeitstrainerin

Marz, Danilo**Meinhardt, Birgit**

Theologin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Logotherapeutin, Kommunikationstrainerin (EPL), Stress-Präventionstrainerin SKA nach Kneipp

Miller, Christiane

Geprüfte ESTODA-Lehrerin, Zam. Zertifikat Tanzmedizin, ÜL-B Sport in der Rehabilitation (Bereich Orthopädie), Spiraldynamik® Lehrgang Basic/Move

Möller, Beate

Gesundheitspädagogin SKA

Nett, Jaki

Iyengar®-Yoga-Lehrerin aus den USA

Nieberle, Marieluise

Fachkraft für Palliativ-Care

Niekerke, Katrin

staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin, Trainerin für präventiven Gesundheitssport (Ärztchamber Berlin), Pilates-Trainerin, Dipl. Gesundheitsmanagerin (FH)

Ott, Christine

Krankenschwester, Kneipp-Gesundheitstrainerin SKA, Intensivkurs Kneipp-Hydrotherapie

Reinberg, Burkhard

Fachberater für Burnout- & Stressbewältigung, Trainer für intuitives Bogenschießen

Roth, Dr. med. Linnéa

Yoga-Lehrerin SKA, Ärztin

Sachon, Claudia

Kneipp-Gesundheitstrainerin SKA, Tanzpädagogin, ÜL Sport in der Prävention

Schäfer, Karl-Heinz

Psychologe, Klinischer Psychologe und Psychotherapeut, psychotherapeutische Ausbildungen in Gesprächstherapie, Focusing, Hypno-therapie

Schäfer, Dr. Katharina

Ärztin

Schier, Birgit

Indian Balance Ausbildungsleitung

Schlag, Christl

Kursleiterin Augenschule, Kneipp-Gesundheitstrainerin SKA, Übungsleiterin im Breitensport DOSB

Schlienz-Spaude, Claudia

Staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin, Tele-Gym-Autorin, Zusatzausbildungen u.a. Rückenschule, Entspannungstechniken

Schmid-Bergmann, Ingrid

Dipl.-Sozialpädagogin, Psychotherapeutin, anerkannte Ausbilderin im „Deutschen Dachverband für Qigong und Taijiquan“ (DDQT)

Schrepler, Mirjam

Betriebswirtin,

Schütte, Frauke

Yogalehrerin BDY/EYU

Spiegel, Carola

Yoga-Lehrerin SKA, Studium der Philosophie (Mag.) und kath. Theologie (Dipl.)

Stadelmeyer, Dagmar

Vorsitzende des Landesverband Bayern des Bundesverband Seniorentanz e.V., Ausbildungsreferentin im BVST e.V.

Starczewska, Bettina

Licensed ZUMBA® Instructor ENERGY DANCE® Professional Trainerin Yogalehrerin E.Y.A. YIN Yoga Teacher

Stengel, Dr. von Simon

Dipl. Sportwissenschaftler Physiotherapeut

Stenzel, Natalie

Yogalehrerin verschiedener Stilrichtungen, Kinder-Yoga Lehrerin, Yoga Nidra Lehrerin, Svastha Yoga-Therapeutin in Ausbildung

Swoboda, Monika

Yoga-Lehrerin SKA, Gesundheitspädagogin (IPSG), Marma-Lehre, Weiterbildungen Autogenes Training

Volm, Dr. Christine

Gartenbauwissenschaftlerin, Autorin

Vossel, Birgit

Hatha-Yoga-Lehrerin SKA, Vinyasa- und Yin Yoga-Trainerin, Übungsleiterin Sport in der Prävention

Wanzek-Weber, Simone

Erzieherin, Märchenerzählerin, Märchenpuppenspielerin

Weiss, Barbara

Yoga-Lehrerin SKA, Iyengar®-Yoga-Lehrerin, staatl. geprüfte Masseurin

Weiss, Kristina

Yogasana-Yogalehrerin SKA®, B.A. Innenarchitektur (Hons.)

Weißbacher, Dr. phil. Sonja

Sozialpädagogin, Gesundheitspädagogin (FH), Fachsozialarbeiterin, Klinische Sozialarbeit (ZKS), Psychotherapeutin

Widmann, Birgit**Wurm-Fenkl, Ines**

Staatl. anerkannte Sport- und Gymnastiklehrerin, Heilpraktikerin, Gesundheitspädagogin SKA, Masseurin, med. Bademeisterin, Sportphysiotherapeutin

Wüst, Alexander

Dipl.-Oecotrophologe (FH), T'ai Chi Ch'uan und Qigong-Lehrer SKA, Koch

Zobel, Claudia

Heilpraktikerin, Gesundheitstrainerin SKA, Erlebnis-Wanderleiterin SKA, Naturkosmetikerin

Zugck, Karin

Yoga-Lehrerin SKA, Iyengar®-Yoga-Lehrerin

LEHRGANGSBEDINGUNGEN

1. GELTUNGSBEREICH

- 1.1 Vorbehaltlich abweichender Vereinbarungen im Einzelfall kommen Verträge mit Teilnehmern über Seminare, Schulungen und Lehrgänge (nachfolgend: Seminare) mit der Sebastian-Kneipp-Akademie (nachfolgend: Veranstalterin) ausschließlich nach Maßgabe der folgenden Bestimmungen zustande.

2. ANMELDUNG UND VERTRAGSABSCHLUSS

- 2.1 Mit seiner verbindlichen Anmeldung und der wirksamen Vereinbarung dieser Lehrgangsbedingungen erkennt der Teilnehmer diese Teilnahmebedingungen ausdrücklich und vorbehaltlos an.
- 2.2 Die Anmeldung kann schriftlich, per E-Mail oder Fax, telefonisch oder elektronisch über die Website der Veranstalterin erfolgen. Die Anmeldungen werden grundsätzlich in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt. Ein Vertrag kommt erst mit der schriftlichen Bestätigung der Veranstalterin an den Auftragsgeber zustande.
- 2.3 Die Verarbeitung personenbezogener Daten erfolgt auf Grundlage des Artikel 6 Ansatz 1 Satz 1 Buchstabe b) DSGVO sowie Artikel 6 Ansatz 1 Satz 1 Buchstabe f) DSGVO. Werden weitere Daten verarbeitet, erfolgt die Verarbeitung aufgrund einer expliziten Einwilligungserklärung nach Art. 6 Abs. 1 a DSGVO. Wir verweisen in diesem Zusammenhang auf unsere Datenschutzzinformationen.

3. LEISTUNGSBESCHREIBUNG UND ÄNDERUNGEN DES VERANSTALTUNGSANGEBOTS

- 3.1 Der Inhalt und die Durchführung des Seminars richten sich nach der Leistungsbeschreibung, wie sie in dem jeweils aktuellen Veranstaltungsprogramm oder sonstigen Medien des Kneipp-Bund e. V. aufgeführt bzw. veröffentlicht ist und die insoweit Bestandteil des Vertrages ist.
- 3.2 Die Veranstalterin ist berechtigt, Änderungen aus fachlichen Gründen (z. B. Aktualisierungsbedarf, inhaltliche und methodische Weiterentwicklungen, didaktische Optimierungen) vorzunehmen, sofern sie den Kern des Seminars bzw. das Seminarziel nicht grundlegend verändern. Ansonsten kann der Teilnehmer kostenfrei von der gebuchten Veranstaltung zurücktreten.

4. ABSAGE VON SEMINAREN

- 4.1 Die Veranstalterin behält sich die Absage von Seminaren aus Gründen, die sie nicht zu vertreten hat (z. B. bei kurzfristigem Ausfall des Dozenten, bei Nichterreichen der vom jeweiligen Seminartyp abhängigen Teilnehmerzahl, höherer Gewalt oder gleichartiger Gründe) vor.
- 4.2 In jedem Fall ist die Veranstalterin bemüht, Absagen an die in der Anmeldung genannte Adresse so rechtzeitig wie möglich in Textform mitzuteilen. Sollte dies aus zeitlichen Gründen nicht mehr möglich sein, kann die Benachrichtigung auch fernmündlich erfolgen.

- 4.3 Muss ein Seminar abgesagt werden und kann der Teilnehmer nicht auf ein anderes von der Veranstalterin angebotenes Seminar ausweichen, werden die bereits bezahlten Teilnahmegebühren in voller Höhe erstattet.

5. GEBÜHREN, ZAHLUNGSVERFAHREN, VERZUG UND RABATTGEWÄHRUNG

- 5.1 Der Teilnehmer hat das Entgelt für das Seminar bis zu dem in der Rechnung genannten Termin, spätestens bis 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn, kosten- und spesenfrei an die Veranstalterin zu bezahlen.
- 5.2 Im Verzugsfalle kann die Veranstalterin für jedes Mahnschreiben pauschal 5 € vom Zahlungspflichtigen verlangen.

6. STORNIERUNG UND FRISTEN

- 6.1 Stornierungen sind jederzeit möglich und sollten zu Beweis-zwecken schriftlich mitgeteilt werden.
- 6.2 Überschreitet die Stornierung nachfolgende Fristen, fallen unabhängig vom Stornierungsgrund Stornierungskosten in der jeweiligen Höhe an.
Dem Teilnehmer wird empfohlen eine Seminarversicherung abzuschließen: z.B. bei HanseMerkur.de oder jedem anderen Anbieter.
- 6.3 Teilt der Teilnehmer seinen Rücktritt von einem gebuchten Seminar bis drei Wochen vor dem Veranstaltungstermin mit, entstehen ihm hierdurch keine Stornierungskosten. Die Veranstalterin erhebt in diesem Fall aber eine Bearbeitungsgebühr von pauschal 30 €.
- 6.4 Bei einem Rücktritt später als drei Wochen vor Seminarbeginn werden 40 %, bei einem Rücktritt innerhalb der letzten sieben Tage vor Seminarbeginn werden 60 % der Seminargebühr fällig.
- 6.5 Dem Teilnehmer steht jederzeit das Recht zu, der Veranstalterin nachzuweisen, dass ein Schaden nicht entstanden oder wesentlich niedriger ist als die Stornopauschale.
- 6.6 Bis Seminarbeginn kann jeder Teilnehmer verlangen, dass eine Ersatzperson für ihn in seine Rechte und Pflichten aus dem Vertrag eintritt. Der Veranstalter kann dem nur dann widersprechen, wenn die Ersatzperson den besonderen persönlichen Seminarerfordernissen nicht genügt oder seiner Teilnahme gesetzliche Vorschriften oder behördliche Anordnungen entgegenstehen. Tritt die Ersatzperson in den Vertrag ein, dann haften diese und der Teilnehmer der Veranstalterin gegenüber als Gesamtschuldner für den Seminarpreis.

7. UNTERKUNFT UND VERPFLEGUNG

In der Seminargebühr sind keine Reise-, Unterkunfts- und Verpflegungskosten enthalten.

8. NICHT IN ANSPRUCH GENOMMENE EINZELLEISTUNGEN

Die Erstattung von nicht in Anspruch genommenen Einzelleistungen ist nicht möglich; es besteht insbesondere kein Anspruch auf Ersatz eines vom Teilnehmer versäumten Seminartages oder Teilen hiervon, noch auf kostenlose Nachholung eines versäumten Termins.

9. AUSBILDUNGSBESCHEINIGUNG

Nach jedem absolvierten Seminar erhalten die Teilnehmer eine Teilnahmebescheinigung.

Bei erfolgreichem Abschluss einer Ausbildung stellt die Veranstalterin hierüber ein entsprechendes Zeugnis, Zertifikat und/oder eine zeitlich befristete Kurs- bzw. Übungsleiter-Lizenz (4 Jahre) aus. Die Ausstellung/Übergabe der Bescheinigungen setzt den Zahlungseingang voraus.

Zur Erlangung der Lizenz sind eine Erste-Hilfe-Ausbildung (9 LE, nicht älter als 2 Jahre) und die Abgabe eines Passfotos notwendig.

10. RECHTSWAHL UND GERICHTSSTAND

10.1 Der Teilnehmer kann die Veranstalterin nur an dessen Sitz verklagen.

10.2 Für Klagen der Veranstalterin gegen den Teilnehmer ist der Wohnsitz des Teilnehmers maßgebend. Für Klagen gegen Teilnehmer, die Kaufleute, juristische Personen des öffentlichen oder privaten Rechts oder Personen sind, die ihren Wohnsitz oder gewöhnlichen Aufenthaltsort im Ausland haben, oder deren Wohnsitz oder gewöhnlicher Aufenthalt im Zeitpunkt der Klageerhebung nicht bekannt ist, wird als

Gerichtsstand der Sitz der Veranstalterin vereinbart.

10.3 Auf das Vertragsverhältnis zwischen dem Teilnehmer und der Veranstalterin findet ausschließlich deutsches Recht Anwendung. Dies gilt auch für das gesamte Rechtsverhältnis.

10.4 Soweit bei Klagen des Teilnehmers gegen die Veranstalterin im Ausland für die Haftung der Veranstalterin dem Grunde nach, nicht deutsches Recht angewendet wird, findet bezüglich der Rechtsfolgen, insbesondere hinsichtlich Art, Umfang und Höhe von Ansprüchen des Kunden, ausschließlich deutsches Recht Anwendung.

10.5 Die vorstehenden Bestimmungen gelten nicht,

a) wenn und insoweit sich aus vertraglich nicht abdingbaren Bestimmungen internationaler Abkommen oder Verordnungen, die auf den Seminarvertrag zwischen dem Teilnehmer und der Veranstalterin anzuwenden sind, etwas anderes zugunsten des Teilnehmers ergibt.

b) wenn und insoweit auf den Seminarvertrag anwendbare, nicht abdingbare Bestimmungen im Mitgliedstaat der EU, dem der Teilnehmer angehört, für den Teilnehmer günstiger sind als die nachfolgenden Bestimmungen oder die entsprechenden deutschen Vorschriften.

11. SCHLUSSBESTIMMUNGEN

11.1 Erfüllungsort für sämtliche Ansprüche aus dem Vertrag ist der Veranstaltungsort.

11.2 Sollte eine Bestimmung dieser Teilnahmebedingungen ganz oder teilweise unwirksam, undurchführbar oder anfechtbar sein, so bleiben die übrigen Bestimmungen davon unberührt.

WIDERRUFSRECHT

Wenn Sie Verbraucher sind, haben Sie ergänzend zu unseren Lehrgangsbedingungen ein Widerrufsrecht.

WIDERRUFSRECHT

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Artikel 246 § 2 in Verbindung mit § 1 Abs. 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312e Abs. 1 Satz 1 BGB in Verbindung mit Artikel 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an:

Sebastian-Kneipp-Akademie (SKA)
Kneipp-Bund e.V.
Adolf-Scholz-Allee 6 – 8
86825 Bad Wörishofen
Telefon 08247 3002-130, Telefax 08247 3002-198
ska@kneippbund.de, www.kneippbund.de
Rechtsform: eingetragener Verein (AG Memmingen VR 432)

WIDERRUFSFOLGEN

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z.B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung ganz oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren, müssen Sie uns insoweit ggf. Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

BESONDERE HINWEISE

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

BESTE LEISTUNGEN FÜR SPORTLICH AKTIVE

Ihre Krankenkasse mit über 90 Extraleistungen!

Mit uns erhalten Sie viel mehr Leistungen, als der Standard der gesetzlichen Krankenkassen bietet. Hier finden Sie ein paar Beispiele mit konkreten Summen dahinter, die Ihre BKK24 für Sie übernimmt.

BONUSPROGRAMM

■ Sie können jedes Jahr 160 Euro kassieren.

HOMÖOPATHIE

■ Wir übernehmen ca. 350 Euro.

KNEIPP-VEREINSBEITRAG

■ Wir übernehmen bis zu 50 Euro.

OSTEOPATHIE

■ Wir übernehmen bis zu 360 Euro.

PRÄVENTIONSKURSE

■ Wir übernehmen bis zu 250 Euro.

PROFESSIONELLE ZAHNREINIGUNG

■ Wir übernehmen bis zu 90 Euro.



**Jetzt wechseln
und profitieren!**



BKK24
Sülbecker Brand 1
31683 Obernkirchen



05724 971-0



info@bkk24.de

**DIE KRANKENKASSE
MIT ÜBER 90 EXTRAS!**

www.bkk24.de/extras

Herausgeber
Sebastian-Kneipp-Akademie
Die SKA ist eine Einrichtung
des Kneipp-Bund e.V.
Bundesverband für
Gesundheitsförderung
und Prävention,
Bad Wörishofen

WWW.KNEIPPAKADEMIE.DE