

**Gesundheitscoaching: Aktivierung eines gesundheitsorientierten
Lebensstils
Fit für den Beruf**



06.02.-10.02.2023 Langeoog / Hotel Bethanien

Sonntag, 05.02.2023 ist Anreisetag (bereits im Preis enthalten)

Gesundheitscoaching auf der Insel - aktivieren Sie einen gesundheitsorientierten Lebensstil und lernen Sie gesund zu bleiben. Werden Sie Ihr eigener Gesundheitsmanager.

Gesundheit ist nicht nur die bloße Abwesenheit von Krankheiten und Gebrechen. Vielmehr wird unter Gesundheit mittlerweile ein „umfassendes körperliches, psychisches und seelisches Wohlbefinden“ (WHO) verstanden, auf das auch psychische und soziale Einflussfaktoren wirken.

Gesundheitscoaching bezeichnet Methoden, in der Arbeits- und Lebensbedingungen auf ihre gesundheitlichen Auswirkungen beleuchtet und umgestaltet werden. Das Ziel ist es, das körperliche und geistige Wohlbefinden zu erhalten oder zu verbessern. Hierzu gilt es nicht nur gesundheitliche Belastungen zu erkennen und gezielt zu reduzieren, sondern auch schon vorhandene gesundheitsfördernde Ressourcen zu aktivieren und zu stärken.

Zu den Ressourcen zählen

- persönliche Eigenschaften und Interessen,
- Fertigkeiten und Fähigkeiten,
- förderliche Glaubenssätze oder Überzeugungen sowie auch
- ein unterstützendes soziales Umfeld.

Ein weiteres großes Ziel des Seminars ist der Transfer des Gelernten in den beruflichen und privaten Alltag. Ein individueller Gesundheitsplan für die Zeit nach der Seminarwoche soll das Gelernte sicherstellen.

Konkret erarbeiten Sie auf diesem Bildungsurlaub, wie Sie individuell

- Ihre Vision von Gesundheit kreieren,
- ein gesundheitsorientiertes Umfeld gestalten,
- Ihre Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer erhöhen,
- Ihre Atmung mit speziellen Atemübungen verbessern,
- Ihre Ernährung Ihren gesundheitsorientierten Lebensstil entsprechend anpassen,
- Ihre Schlafqualität verbessern und
- mit Hilfe von Achtsamkeit Stress reduzieren.

Dieses Seminar wird begleitet von Yogaeinheiten und Bewegung in der Natur. Hier lernen Sie gezielt, wie Sie Ihre Beweglichkeit und Kraft erhöhen und wie mit Hilfe des Atems Stress reduziert werden kann.

**Gesundheitscoaching: Aktivierung eines gesundheitsorientierten
Lebensstils
Fit für den Beruf**



06.02.-10.02.2023 Langeoog / Hotel Bethanien

Sonntag, 05.02.2023 ist Anreisetag (bereits im Preis enthalten)

Im Seminar wechseln theoretische und praktische Einheiten. So können Sie das Gelernte in Ihre berufliche und private Praxis übertragen. Die Bereitschaft aktiv mitzuwirken, eine positive und aufgeschlossene Haltung dem Thema gegenüber wird vorausgesetzt.

**Gesundheitscoaching: Aktivierung eines gesundheitsorientierten Lebensstils
Fit für den Beruf**



06.02.-10.02.2023 Langeoog / Hotel Bethanien

Sonntag, 05.02.2023 ist Anreisetag (bereits im Preis enthalten)

Stundenplan

Tag / Zeit	Thema	Unterrichtseinheiten
Montag	(Discovery)	
9.00-10.30	Einführung <ul style="list-style-type: none"> • Begrüßung & Kennlernen • Orga & Seminarübersicht • Die „Rosa-Tütchen-Woche“ 	2
10.45-12.15	Was bedeutet Gesundheitscoaching? <ul style="list-style-type: none"> • Definition Gesundheit • Systemische Grundannahmen • Salutogenese 	2
14.00 – 15.30	Checkup – mein Ist - Zustand <ul style="list-style-type: none"> • Aktueller Gesundheitszustand • Aktuelle Lebensqualität • Überzeugungsmuster 	2
16.00 – 17.30	Checkup – mein Ist – Zustand <ul style="list-style-type: none"> • Meine Lebensbalancen 	2
Dienstag	(Dream)	
9.00-10.30	Vision – mein Soll - Zustand <ul style="list-style-type: none"> • Das Wofür oder die Sinnigkeit • Die Vision von Gesundheit • Mein Gesundheitsziel 	2
10.45-12.15	Meine Bewegung verbessern <ul style="list-style-type: none"> • Beweglichkeit • Kraft • Ausdauer 	2

**Gesundheitscoaching: Aktivierung eines gesundheitsorientierten Lebensstils
Fit für den Beruf**



06.02.-10.02.2023 Langeoog / Hotel Bethanien

Sonntag, 05.02.2023 ist Anreisetag (bereits im Preis enthalten)

14.00-15.30	Meine Atmung verbessern <ul style="list-style-type: none"> • Physiologie Atmung • Stress & Hyperventilation • Verschiedene Atemtherapien 	2
16.00 – 17.30	Atmung verbessern i.A.a. Buteyko <ul style="list-style-type: none"> • Übungen 	2
Mittwoch	(Design)	
9.00-10.30	Meine Ernährung optimieren <ul style="list-style-type: none"> • ABC meines Körpers • Der trainierte Appetit Top Lebensmittel der Ü100	2
10.45-12.15	Beweglichkeit verbessern mit Yoga <ul style="list-style-type: none"> • TOP-Übungen: Oberer Körper 	2
14.00-15.30	Mein soziales Umfeld gestalten <ul style="list-style-type: none"> • Die wichtigsten Menschen (IST) • Das optimale Umfeld (Soll) Meine vielen Unterstützer	2
16.00 – 17.30	Kraft verbessern mit Yoga <ul style="list-style-type: none"> • Basis-Übungen 	2
Donnerstag	(Destiny)	
9.00-10.30	Meine Schlafqualität erhöhen <ul style="list-style-type: none"> • Wozu schlafen? • Meine Schlafgewohnheiten Weg zum gesunden Schlaf	2
10.45-12.15	Beweglichkeit verbessern mit Yoga <ul style="list-style-type: none"> • TOP-Übungen: Unterer Körper 	2

**Gesundheitscoaching: Aktivierung eines gesundheitsorientierten Lebensstils
Fit für den Beruf**



06.02.-10.02.2023 Langeoog / Hotel Bethanien

Sonntag, 05.02.2023 ist Anreisetag (bereits im Preis enthalten)

14.00-15.30	Meine Planung für zu Hause <ul style="list-style-type: none"> • Zielfelder ausbalancieren • 1,2,3,6 & Jahresplanung • Scheiterstrategien kennen 	2
16.00 – 17.30	Ausdauer verbessern mit Yoga <ul style="list-style-type: none"> • Vinyasa 	2
Freitag	(Transfer)	
8.30-13.00	Zusammenfassung <ul style="list-style-type: none"> • Meine Ernährung • Meine Bewegung Meine Atmung <ul style="list-style-type: none"> • Mein Schlaf • Offene Fragen klären • Commitment mit mir! • Ausblick, Hilfreiche Literatur Abschlussmeditation bis 13.00	5,6
Summe		38,72

Zum Stundenplan:

Programmänderungen vorbehalten.

Die pädagogische Freiheit für evtl. notwendige Verschiebungen bleibt unberührt, da sich Lerninhalte in individuellen Lernprozessen und Gruppendynamiken entfalten.

Wir unterrichten grundsätzlich mit einer hohen Theorie- und Praxisverschränkung. (Theorie 60 %, Praxis 40 %). Daher schließen sich an die theoretischen Vermittlungen grundsätzlich praktische Übungen an, um das Gelernte auch später in die Praxis umzusetzen.

**Gesundheitscoaching: Aktivierung eines gesundheitsorientierten
Lebensstils
Fit für den Beruf**



06.02.-10.02.2023 Langeoog / Hotel Bethanien

Sonntag, 05.02.2023 ist Anreisetag (bereits im Preis enthalten)

Zielgruppe: Unser Bildungsurlaubsangebot richtet sich berufsgruppenunspezifisch an alle interessierten Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer.

Veröffentlichungen: Internet: www.kga-salute.de und www.bildungsurlaub.de,