

## Gesundheitscoaching – Eigene Ressourcen erkennen und einen gesundheitsorientierten Lebensstil entwickeln

### Bildungsurlaub auf der Nordseeinsel

#### 5 Tage (Mo-Fr)

26.01.-30.01.2026 Langeoog Haus Bethanien

04.05.-08.05.2026 Norderney Haus Klipper

#### Dozent: Uwe Kraus

- Heilpraktiker mit Praxis für Osteopathie & Sportosteopathie mit Schwerpunkt auf Schmerzen am Bewegungsapparat, Tinnitus, Schwindel- und Kieferbeschwerden
- Systemisch-integrativer Coach
- Yogalehrer und -therapeut
- Lauf- und Ausdauertherapeut
- Fitness-, Gesundheits- und Rehatrainer



### Seminarbeschreibung



Dieser Bildungsurlaub bietet Ihnen die Möglichkeit, Abstand vom Alltag zu gewinnen und Gesundheit neu zu erleben. Die Nordseeinsel mit ihrer Weite, dem Meer und der frischen Brise schafft einen idealen Rahmen, um zur Ruhe zu kommen, sich zu bewegen und neue Perspektiven zu entwickeln.

Im Mittelpunkt steht Gesundheitscoaching als praxisnaher Ansatz, der Bewegung, Atmung, Entspannung, Ernährung und Achtsamkeit miteinander verbindet. In abwechslungsreichen Einheiten – drinnen, draußen und in der Natur – entdecken Sie, wie sich Stress abbauen lässt und wie eigene Kraftquellen wieder besser zugänglich werden.

Die Arbeit in der Gruppe unterstützt den Austausch, motiviert und macht Veränderungen leichter. Gemeinsam entstehen Impulse, die Orientierung geben und sich nachhaltig in den beruflichen und privaten Alltag integrieren lassen.



**Wir freuen uns auf Sie!**  
Ihr Salute-Team

**\*Hinweis zu den gesellschaftsrelevanten Aspekten für die Anerkennung in den Bundesländern:**  
Das Seminar verdeutlicht die Bedeutung von Eigenverantwortung und Gesundheitskompetenz für Leistungsfähigkeit, Motivation und Teilhabe im modernen Arbeitsleben.

## Seminarplan zum Bildungsurlaub ‚Gesundheitscoaching‘

Zeit	Lerninhalte	Lernziele & Methoden
<b>Montag</b>		
14.00–16.15	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Kennenlernen, Organisation, persönliche Seminarziele</b></li> <li>• <b>Einführung in das Gesundheitscoaching</b></li> </ul>	<p><b>Lernziele:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Orientierung im Seminar</li> <li>• Steuerung des Gruppenprozesses</li> </ul> <p><b>Methoden:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kennenlernrunde, Impulsfragen, Impulsvortrag, Kartenabfrage</li> </ul>
16.15–16.30	Pause	
16.30–18.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Definition von Coaching</b></li> <li>• <b>Systemische Grundannahmen</b></li> </ul> <p><i>(gesellschaftstheoretischer Aspekt: Lebensstile moderner Industriegesellschaften und deren Auswirkungen auf Gesundheit)</i></p>	<p><b>Lernziele:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Abgrenzung von Coaching zu anderen Beratungsformen</li> <li>• Verständnis gesellschaftlicher Dimensionen von Gesundheit</li> </ul> <p><b>Methoden:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Impulsvortrag, Plenumsrunde</li> </ul>
18.00–19.15	Abendessen & Pause	
19.15–20.45	<b>Mein gesundheitlicher IST-Zustand</b>	<p><b>Lernziele:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sichtbarmachen von Gesundheitsstatus, Überzeugungen und Lebensbalance</li> </ul> <p><b>Methoden:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arbeitsblatt, Einzelarbeit, Austausch im Plenum</li> </ul>
<b>Dienstag</b>		
09.00–10.30	<b>Bewegungs- und Kräftigungsübungen</b>	<p><b>Lernziele:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erhöhung von Beweglichkeit, Kraft und Körperbewusstsein</li> </ul> <p><b>Methoden:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Übungspraxis, Reflexion Plenum</li> </ul>
10.30–11.00	Pause	
11.00–12:30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Mein Wunschbild von Gesundheit</b></li> <li>• <b>Selbstbild und relationale Körperbilder</b></li> </ul> <p><i>(gesellschaftstheoretischer Aspekt: Körperbilder, Werbung und gesellschaftlicher Druck)</i></p>	<p><b>Lernziele:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entwicklung einer individuellen Gesundheitsvision</li> <li>• Reflexion gesellschaftlicher Körpernormen</li> </ul> <p><b>Methoden:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Arbeitsblatt, Einzelarbeit, Diskussion</li> </ul>
12.30–14.00	Mittagessen & Pause	

14.00-15.30	<b>Die eigene Bewegungskompetenz erweitern durch Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit</b>	<b>Lernziele:</b> • Verständnis der gesundheitlichen Wirkung von Bewegung <b>Methoden:</b> • Impulsvortrag, Einfache Übungen wie CO <sub>2</sub> -Toleranztraining und Nasenatmung, Erfahrungsaustausch
15.30-15.45	Pause	
15.45-17.15	<b>Motivation im beruflichen Alltag</b>  <i>(gesellschaftstheoretischer Aspekt: Gallup-Studie, soziale Unterstützung und Arbeitsmotivation)</i>	<b>Lernziele:</b> • Übertragung motivationsfördernder Faktoren auf das eigene Arbeitsfeld <b>Methoden:</b> • Arbeitsblatt, Einzelarbeit, Diskussion
17:15-17:30	Pause	
17:30-18:15	• <b>Physiologische Atmung</b> Die Physiologische Atmung kennenlernen und Störungen erkennen	<b>Lernziele:</b> • Verbesserung der Atmung • Reduktion stressbedingter Atemmuster <b>Methoden:</b> • Praktische Atemübungen, Reflexion
<b>Mittwoch</b>		
09.00-10.30	<b>Bewegungs- und Kräftigungsübungen</b>	<b>Lernziele:</b> • Vertiefung körperlicher Belastbarkeit <b>Methoden:</b> • Praktische Übungen, Reflexion
10.30-11.00	Pause	
11.00-12.30	• <b>Ernährung und Gesundheitsförderung</b> Was tut mir gut und hält mich gesund? Meine Ernährung individuell optimieren  <i>(gesellschaftstheoretischer Aspekt: Paradigmenwechsel von Pathogenese zu Salutogenese)</i>	<b>Lernziele:</b> • Verständnis gesundheitsförderlicher Ernährungsprinzipien • Die Umkehr von pathogener zur salutogener Sichtweise <b>Methoden:</b> • Impulsvortrag, Arbeitsblatt, Diskussion
12:30-14.00	Mittagessen & Pause	
14.00-15.30	• <b>Willensdiagnostik</b> • <b>Gestaltung eines individuellen gesundheitsförderlichen Umfelds</b>	<b>Lernziele:</b> • Stärkung von Selbststeuerung und Eigenverantwortung

	<i>(gesellschaftstheoretischer Aspekt: der mündige, eigenverantwortliche Bürger)</i>	<b>Methoden:</b> • Arbeitsblatt, Partnerinterview, Reflexion
15.45-18.15	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Achtsamkeit und tiefe Entspannung</b></li> <li>• <b>Autonomes Nervensystem</b></li> </ul>	<b>Lernziele:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verständnis von Stressreaktionen</li> <li>• Förderung von Regeneration</li> </ul> <b>Methoden:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Praktische Übungen (z. B. Yoga-Nidra), Kurzimpulse, Reflexion</li> </ul>
<b>Donnerstag</b>		
09.00-10.30	<b>Bewegungs- und Kräftigungsübungen</b>	<b>Lernziele:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stabilisierung körperlicher Ressourcen</li> </ul> <b>Methoden:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Praktische Übungen, Reflexion</li> </ul>
10.30-11.00	Pause	
11.00-12.30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Bewegung im Lebensverlauf</b></li> </ul> Merkmale von Bewegung im KindesErwachsenen- und Greisenalter. Unterschiede und Gemeinsamkeiten  <i>(gesellschaftstheoretischer Aspekt: Schönheitsideale, Selbstregulation und Realität)</i>	<b>Lernziele:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Realistische Einordnung gesellschaftlicher Bewegungs- und Körperbilder</li> </ul> <b>Methoden:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vortrag, Gruppendiskussion, Videoanalyse</li> </ul>
12.30-14.00	Mittagessen & Pause	
14.00-15.30	<b>Gesundheitsziele und Scheiterstrategien</b>	<b>Lernziele:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entwicklung nachhaltiger Gesundheitsziele</li> </ul> <b>Methoden:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Partnerarbeit, Reflexion</li> </ul>
15.30-15.45	Pause	
15.45-18.15	<b>Schlafqualität Teil 1 &amp; 2</b>  <i>(dazwischen 15 min Pause)</i>	<b>Lernziele:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verständnis von Schlafmechanismen</li> <li>• Verbesserung der Schlafqualität</li> </ul> <b>Methoden:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vortrag, Gruppendiskussion</li> </ul>

<b>Freitag</b>		
09.00-10.30	<b>Bewegungs- und Kräftigungsübungen</b>	<b>Lernziele:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Verinnerlichung gesundheitsförderlicher Bewegungsroutinen</li> </ul> <b>Methoden:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Praktische Übungen, Reflexion</li> </ul>
10.30-11.00	Pause	
11:30-13.00	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Transfer in Alltag und Beruf</b></li> <li>• <b>Feedback und Abschied</b></li> </ul> <p><i>(gesellschaftsrelevanter Aspekt: nachhaltige Gesundheitsförderung durch Eigenverantwortung, Gesundheitskompetenz und Transferfähigkeit im beruflichen Alltag)</i></p>	<b>Lernziele:</b> Nachhaltige Integration der Seminarinhalte in Alltag und Berufsleben, bewusster Abschluss des Lernprozesses. <b>Methoden:</b> Plenumsreflexion, Feedbackrunde
Summe		40 UE = 30 Zeitstunden

### Hinweis zum Seminarplan:

Programmänderungen vorbehalten. Pädagogische Anpassungen erfolgen nach Bedarf. Unterricht mit Theorie (60 %) und Praxis (40 %); theoretische Inhalte werden durch Übungen vertieft.

**Zielgruppe:** Alle interessierten Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer.

**Infos:** [www.kga-salute.de](http://www.kga-salute.de) · [www.bildungsurlaub.de](http://www.bildungsurlaub.de)