



MIT GESUNDHEITSEMINAREN FIT BLEIBEN

## Gesundheit in Bremen und Bremerhaven

→ Gesund zu sein und zu bleiben liegt im Interesse eines jeden. Neben der beruflichen Qualifikation ist die Gesundheit und Leistungsfähigkeit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter auch die zentrale Ressource jedes Unternehmens. Die Erhaltung der Gesundheit liegt dabei zum einen an einem gesunden Lebensstil, sie ist abhängig vom Arbeitsumfeld und von der Balance zwischen den Lebensbereichen. Körperliche und geistige Aktivität, Freude und Anerkennung bei der Arbeit, intakte Sozialbeziehungen und ein lebensphasengerechtes Umfeld tragen erheblich zu Gesundheit und Leistungsfähigkeit bei. Es liegt daher auch in der Verantwortung von Unternehmen, Gesundheit und Lebensfreude erhaltende Rahmenbedingungen für ihre Mitarbeiter/innen anzustreben.

→ In den Kursen und Seminaren unseres Gesundheitsprogramms vermitteln wir Ihnen vielfältige Möglichkeiten, für ihre Gesundheit etwas zu tun.

### PROGRAMMVERANTWORTUNG

#### IN BREMEN

→ **Heidemarie Voss**  
Telefon 0421-4499747  
h.voss@wisoak.de

### INFORMATION // ANMELDUNG

→ **Anita Mertsch**,  
Sachbearbeiterin  
Telefon 0421-4499-945  
a.mertsch@wisoak.de

#### IN BREMERHAVEN

→ **Dr. Nadine Tobisch**  
Telefon 0471-595-26  
n.tobisch@wisoak.de

### INFORMATION // ANMELDUNG

→ **Gudrun Stelling**,  
Sachbearbeiterin  
Telefon 0471-595-39  
g.stelling@wisoak.de

#### KOSTEN

→ Die Teilnahmegebühr für ein fünftägiges Bildungsurlaubsseminar beträgt:  
→ in Bremen € 110,-, mit KammerCard € 98,-  
→ in Bremerhaven € 95,- mit KammerCard € 89,-  
Einzelne Angebote haben andere Preise. Diese finden Sie direkt bei der Veranstaltung.

#### UNSERE SEMINARHÄUSER

##### IN BREMEN

→ **Dölvesstraße 8**

##### IN BREMERHAVEN

→ **Haus der Arbeitnehmerkammer Friedrich-Ebert-Str. 3**

##### IN BAD ZWISCHENAHN

→ **Bildungsstätte der Arbeitnehmerkammer Zum Rosenteich 26**

### Gesundheit Grundlagen

#### Entspannter Umgang mit Emotionen und Konflikten

##### Bildungsurlaub

Körperliches und seelisches Unbehagen, Überforderungsgefühl sind häufig Symptome für unbewusste innere Konflikte. In diesem Seminar soll der Entstehung und dem Wesen von Emotionen näher nachgegangen werden. Besonders den Wechselwirkungen zwischen Körpersymptomen und Emotionen sowie zwischen Gedankenmustern und Emotionen wird Aufmerksamkeit geschenkt. Dies wird mit verschiedenen sowohl mentalen als auch körperorientierten Methoden sowie Gehirnintegrationsübungen erreicht. Dazu wird nützliches Hintergrundwissen zum Zusammenspiel zwischen Emotionen, Gedanken und Verhalten vermittelt.

##### BREMEN

17. – 21.09.2012 // 20290  
Mo – Fr 8.30–13.30 Uhr  
Ihre Dozentin: **Christa Patzelt**

#### Selbstzentrierung in Beruf und Alltag

Methoden der Kinesiologie

##### Bildungsurlaub

Unter dem Begriff Kinesiologie wird eine Palette von Methoden zusammengefasst, die sich mit dem Energiefluss innerhalb des Körpers, vor allem in den Muskeln, befasst. Das Ziel ist es, Energie wieder vollständig zum Fließen zu bringen. Die Kinesiologie kann Lernen aller Art unterstützen (Hirngymnastik) und bietet mentale und emotionale Entstressungsmethoden, die gut im und für den Arbeitsalltag nutzbar sind. Dieses Seminar führt in die Methoden der Kinesiologie ein und vermittelt Grundwissen darüber, wie und warum sie im Körper wirken.

##### BREMEN

25. – 29.06.2012 // 20330  
08. – 12.10.2012 // 20331  
Mo – Fr 8.30–13.30 Uhr  
Ihre Dozentin: **Christa Patzelt**

#### Erste Hilfe – Sicher helfen in Notfällen

##### 4-Tage Bildungsurlaub

In diesem Intensiv-Kurs werden alle Maßnahmen der Ersten Hilfe vermittelt und in vielen praktischen Übungen trainiert. Die Teilnehmer erlangen die nötige Sicherheit, um im Ernstfall beherzt und richtig handeln zu können. Erste Hilfe-Kenntnisse nützen erst, wenn die Bereitschaft da ist, diese im Notfall auch anzuwenden. Daher ist das praktische Üben von Erste-Hilfe-Maßnahmen besonders wichtig. Dieser Bildungsurlaub bietet ausgiebig Gelegenheit, das hier neu erworbene oder aufgefrischte Wissen in Partnerübungen und Rollenspielen praktisch einzuüben. Mit interessantem Hintergrundwissen werden lebensrettende Maßnahmen vermittelt, um auch bei Notfällen am Arbeitsplatz oder anderen Gelegenheiten wirksam Erste Hilfe leisten zu können. Auch der sichere Umgang mit den an immer mehr Orten verfügbaren Frühdefibrillatoren wird trainiert. Teilnehmer erhalten den Erste-Hilfe-Schein des Deutschen Roten Kreuzes.

##### BREMEN

20. – 23.03.2012 // 20170  
16. – 19.10.2012 // 20171  
Di – Fr 8.30–13.30 Uhr  
Ihr Dozent: **Uwe Mollenhauer**

Teilnahmegebühr:  
€ 80,-  
mit KammerCard € 65,-

### Stressbewältigung

#### Gesundheitsförderung durch Tiefenentspannung

##### Bildungsurlaub

Arbeitsbelastung, Stress, tägliche Hektik braucht einen Ausgleich und auch das Wissen, wie man zu einem Ausgleich kommt. Eine Kombination aus Atem-, Bewegungs- und Meditationsübungen fördert die körperlich-seelischen Kräfte und das Wohlbefinden. Neben dem Erlernen von langsamen und fließenden Bewegungen aus dem Qigong werden Sie verschiedene Weisen der Tiefenentspannung kennen lernen.

##### BREMEN

23. – 27.01.2012 // 20080  
10. – 14.09.2012 // 20081  
Mo – Fr 8.30–13.30 Uhr  
Ihre Dozentin: **Elisa-Margret Adam**

#### Entspannung zur inneren Ausgeglichenheit

mit unterschiedlichen Entspannungsmethoden

##### Bildungsurlaub

Anspannung und Entspannung erleben wir im Körper, aber auch in unserer Gefühls- und Gedankenwelt. Mit den Methoden Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training, Brain Gym und bewusstes Atmen lernen Sie Entspannungsmethoden und ihre Hintergründe kennen. Mit diesen Kenntnissen können Sie Anspannungen früher wahrnehmen und mit gezielten Übungen bewusst entspannen. Das erleichtert Ihnen den Umgang mit dem Alltagsstress.

##### BREMEN

02. – 06.01.2012 // 20000  
23. – 27.04.2012 // 20001  
Mo – Fr 8.30–13.30 Uhr  
Ihre Dozentin: **Christa Patzelt**

#### Stress positiv meistern

Begleitet Stress auch Ihren Alltag? Fühlen Sie sich häufig angespannt, gehetzt oder überlastet? In diesem Seminar lernen Sie Wege kennen, wie Sie besser mit dem Stress umgehen können. Sie haben die Möglichkeit die eigenen Stressoren herauszufinden und wahrzunehmen, wie sich Stress in Ihrem Körper auswirkt. Um den Stress aktiv abzubauen, stellen wir Ihnen eine Kombination aus Bewegungs-, Entspannungs- und Atemübungen vor mit den Methoden: Autogenes Training, Yoga und QiGong sowie Energiepunkten aus der Traditionellen Chinesischen Medizin.

##### BREMEN

13. – 17.02.2012 // 20030  
08. – 12.10.2012 // 20031  
Mo – Fr 8.30–13.30 Uhr  
Ihre Dozentin: **Ulrike Bödeker**

## Gesundheit in Beruf und Alltag durch Yoga

### Bildungsurlaub

Yoga sowie Verfahren der Entspannung wirken vorbeugend und helfen in Verbindung mit dem Atem bei einem gelassenen Umgang mit Stress. Es werden Elemente aus dem Yoga mit dem Ziel diese auf den Alltag zu übertragen, vorgestellt.

**BREMEN**  
26. – 30.03.2012 // **20110** Mo – Fr 8.30–13.30 Uhr  
15. – 19.10.2012 // **20111** Ihre Dozentin: **Susanne Bruhn**

## Yoga auf Sylt

### Wochenendseminar

Vier harmonische Tage, um Kraft, Gelassenheit und neue Energie am Meer zu tanken und gestärkt in den Alltag zurückzukehren. Durch körperliche Haltungen und Bewegungsübungen wird die Fähigkeit, natürlich und tief zu atmen und gründlich zu entspannen, gefördert. Je nach Wetterlage werden diese Übungen direkt am Meer oder im Seminarhaus in den Dünen durchgeführt. Im Rahmenprogramm werden Bewegung und Meditation in der Natur mit frischer Seeluft angeboten. Weitere Informationen können Sie im Internet unter [www.wisoak.de](http://www.wisoak.de) nachlesen oder auf Anfrage zugeschickt bekommen.

**BREMEN**  
11. – 14.05.2012 // **20120** Teilnahmegebühr: € 320,-  
Fr 13 Uhr – Mo 13 Uhr mit KammerCard € 295,-  
23. – 26.05.2013 // **20121**  
Do 13 Uhr – So 13 Uhr  
Ihre Dozentin: **Brigitte Schäfer**

## Entspannung und Bewegung zur Stressbewältigung

### Bildungsurlaub

Als klassische ganzheitliche Methode der Gesundheitsvorsorge bietet Yoga gute Möglichkeiten zur Stressbewältigung. In diesem Bildungsurlaub wird nicht nur umfassendes Wissen über Yoga vermittelt, es werden die Themenbereiche Stress und Stressbewältigung bearbeitet, insbesondere im Hinblick auf berufsspezifische Belastungssituationen. Die praktischen Körperübungen umfassen Atem-, Entspannungs- und Rückenstärkungsübungen.

**BREMEN**  
02. – 06.01.2012 // **20131** Mo – Fr 8.30–13.30 Uhr  
18. – 22.06.2012 // **20130** Ihre Dozentin: **Sigrid Roswitha Seidel**

## Wenn das Herz verrückt spielt

### Bildungsurlaub

Unser Herz schlägt etwa 70 oder 80 mal pro Minute. Wenn wir in Gefahr geraten oder aufgeregt sind, beschleunigen sich die Herzschläge. Unser vegetatives Nervensystem muss dann für Ausgleich sorgen. Ist man aber immer in Aktion, führt das auf die Dauer zu psychosomatischen Beschwerden z. B. zu Herzrasen, Belastungen und Hetze, Ehrgeiz und Hang zum Perfektionismus, Ärger und Kränkungen am Arbeitsplatz sorgen dafür, dass das Herz nicht zur Ruhe kommt, ja, verrückt spielt. Was ist zu tun? Mit Hilfe von verschiedenen medizinischen und psychologischen Aspekten sowie Entspannungsübungen lernen Sie Verhaltensmaßnahmen.

**BREMEN**  
12. – 16.11.2012 // **20280**  
Ihre Dozentin: **Monika J. Flüge**

## Stress, Konflikte und emotionale Kompetenz

### Bildungsurlaub

Emotionale Kompetenz wird im Beruf mittlerweile groß geschrieben. Gleichzeitig sind aber viele Menschen im Arbeitsprozess häufig gestresst. Wie geht das zusammen – wo doch die Kernfähigkeiten der emotionalen Kompetenz gerade im klugen Umgang mit Stress und Konflikten liegt? In diesem BU werden wir in Einzel- und Gruppenarbeit sowie mit Gesprächen näher beleuchten, was genau die Ursache für den Stress ist und welche Handlungs- und Verhaltensweisen günstig sind, um diesen zu reduzieren – selbst wenn die äußeren Faktoren nicht veränderbar sind.

**BREMEN**  
18. – 22.06.2012 // **20340**  
10. – 14.12.2012 // **20341**  
Mo – Fr 8.30–13.30 Uhr  
Ihre Dozentin: **Christa Patzelt**

## Selbstverteidigung gegen Stress

### Bildungsurlaub

Wer den Gedanken der Selbstverteidigung ernst nimmt, stößt irgendwann auf die Tatsache, dass die massivste Bedrohung vom täglichen Stress ausgeht, der Gesundheit und Leben wirklich angreift. Der Stress besetzt das psychosomatische System durch Verspannungen, deformiert die Haltung und schließlich den Körper. Die alten chinesischen Trainingsmethoden Tai Chi und Qigong beachten diese Tatsachen schon lange in besonderem Maße. In diesem Seminar werden Tai Chi als intelligente Kampfkunst und Qigong als Training der Lebensenergie erarbeitet, die die notwendige Balance täglich bewußt wiederherstellen.

**BREMEN**  
16. – 20.01.2012 // **20411**  
12. – 16.03.2012 // **20412**  
03. – 07.12.2012 // **20413**  
Mo – Fr 8.30–13.30 Uhr  
Ihr Dozent: **Axel Döring**

## Yoga-Kurse

Yoga ist eine Möglichkeit, den Folgen von Stress und Anspannung wirksam zu begegnen. Durch körperliche Dehnungs- und Bewegungsübungen wird die Fähigkeit, natürlich und tief zu atmen und gründlich zu entspannen, gefördert. Konzentrationsfähigkeit und körperliche Beweglichkeit werden verbessert. Yoga hat sich als anerkannte Methode etabliert.

**BREMEN**

<b>Abendkurs // 20102</b> 14.02. – 22.05.2012 // 18.09. – 18.12.2012 // Di 18.30 – 20 Uhr Ihre Dozentin: <b>Haide Petri</b>	<b>Vormittagskurs // 20100</b> 21.02. – 05.06.2012 // 11.09. – 11.12.2012 // Di 9.30 – 11 Uhr Ihre Dozentin: <b>Regina Ufer-Lang</b>
<b>Abendkurs // 20103</b> 13.02. – 21.05.2012 // 17.09. – 17.12.2012 // Mo 18.30 – 20 Uhr Ihre Dozentin: <b>Susanne Schmitz</b>	Teilnahmegebühr für 12 Abende/Vormittage: € 93,- mit KammerCard € 80,-

## Progressive Muskelentspannung

### nach E. Jacobson Abendkurs

Bei dieser Entspannungsmethode handelt es sich um ein Verfahren, bei dem mit willentlicher und bewusster An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen ein Zustand tiefer Entspannung des ganzen Körpers erreicht werden kann. Es ist eine wirksame und leicht zu erlernende Methode, für die man etwas Übung braucht, um sie dann nach Bedarf allein einsetzen zu können. Dieses 'Tiefmuskel-Entspannungstraining' führt zu einer verbesserten Körperwahrnehmung und kann gezielt eingesetzt werden in Stresssituationen. Es führt außerdem zu einer Minderung bei Rücken-, Schulter- und Kopfschmerzen. **Kleingruppenseminar**

**BREMEN**  
18.04. – 23.05.2012 // **20020** Teilnahmegebühr:  
05.09. – 17.10.2012 // **20021** € 55,-  
Mi 17.30 – 19 Uhr (6 Abende) mit KammerCard € 48,-  
Ihre Dozentin: **Susanne Bergmann**

## Wege zur Gelassenheit

### Bildungsurlaub

Je größer die Anforderungen, Reize, Unsicherheiten oder Möglichkeiten des Lebens sind, umso wichtiger wird das Erleben von Gelassenheit, Ruhe und Vertrauen sowie die Konzentration auf das Wesentliche. Dies gilt für den beruflichen Alltag in besonderem Maße. Dieses Seminar lädt mit dem Erlernen von heilsamen und energievollen Übungen des QiGong zu 'Meditation in Bewegung' ein und gibt einen Einblick in die stille Sitz-Meditation. Eingeladen sind Neuinteressierte und bereits Meditierende, um sich durch verschiedene Ansätze von Meditation, im Wechsel von Stille und Austausch, zu erfahren und Eigenes zu vertiefen, um so entspannter und gekräftigter in den Alltag zurückzukehren.

**BREMEN**  
11. – 15.06.2012 // **20040**  
Ihre Dozentin: **Elisa Adam**

## Entspannung vom Arbeitsalltag erleben

### Bildungsurlaub

Es erwartet Sie eine tief entspannende und gleichzeitig beschwingte Woche, in der Sie neue Kräfte und interessante Erfahrungen sammeln können. Es wird sich alles um die erstaunliche Wirkung von Klängen auf den Körper und die Psyche drehen. Gearbeitet wird mit tibetischen Klangschalen, Gongs und andere Klanginstrumenten. Sie lernen Klangmassage einzusetzen und kommen in den Genuss von Klangmeditationen und Klangreisen. Auch die menschliche Stimme lässt sich heilsam in Stimmanatzübungen aus dem Qi Gong einsetzen. Bestimmte Töne wirken stärkend auf wichtige Organe. Sie erhalten einen Einblick in die Wirkungsweise der traditionellen chinesischen Medizin und können anhand kleiner Übungen erste eigene Erfahrungen machen und Wirkungen spüren. Entspannende und revitalisierende Qi Gong-Selbstmassagetechniken runden das Programm ab und können leicht in den Alltag integriert werden.

**BREMEN**  
20. – 24.02.2012 // **20070** Mo – Fr 9 – 14 Uhr  
19. – 24.11.2012 // **20071** Ihre Dozentin: **Cornelia Behrenwaldt**

## Shiatsu

### nach den Grundlagen der Traditionellen Chinesischen Medizin Abendkurs

Einfache und sanfte Gesundheitsübungen für Energie und Lebensfreude. Die Leitlinien (Meridiane) im Körper werden angeregt durch die Übungen, welche später ohne viel Aufwand zu Hause oder auch am Arbeitsplatz durchgeführt werden. Die energetische Körperarbeit Shiatsu, die mit sanftem Druck, Dehnungen und Rotationen der Gelenke arbeitet, wird durch die Vermittlung von Hintergrundwissen der Traditionell Chinesischen Medizin ein besseres Verständnis für unsere Stimmungen und unseren Körper bewirken.

**BREMEN**  
12.04. – 05.07.2012 // **20180** Schnupperabend:  
04.10. – 20.12.12 // **20181** 15.03.2012 // **20182**  
Do 17.30 – 19 Uhr (10 Abende) Do 17.30 – 19.45 Uhr  
Teilnahmegebühr: € 77,- Teilnahmegebühr: € 12,-  
mit KammerCard € 66,- mit KammerCard € 10,-  
Ihre Dozentin: **Andrea Schmel**

## RÜCKENPROBLEME

Rückenprobleme gehören zu den häufigsten Krankheitsbildern in Deutschland. Die Ursachen hierfür liegen sicher zum einen in einem allgemeinen Bewegungsmangel, zum anderen in einseitiger körperlicher Belastung. Auch hier gilt: Es gibt viele Wege, die hilfreich Rückenproblemen vorbeugen oder bei schon eingetretenen Problemen Entlastung und Heilung bringen.

## Rückenschulung

### Bildungsurlaub

Einseitige Belastungen im Alltag und Beruf führen zu Rücken- und Gelenksbeschwerden und lösen Verspannungen aus. Gyrokinesis ist ein wirksames Training, das durch die Stärkung des Körpers in seiner Mitte die Wirbelsäule, Gelenke und Extremitäten entlastet. Kraft, Koordination und Beweglichkeit werden gleichermaßen trainiert. Die Übungen verbinden Bewegung mit einer gleichmäßigen tiefen Atmung und ermöglichen Entspannung und Vitalität. Das Training steigert das Wohlbefinden und die Konzentration. Es führt zu mehr Leistungsfähigkeit. Ergänzt wird das Training mit Informationen zur Anatomie und Physiologie sowie Elementen aus der Körperarbeit, Entspannungsübungen und individuellem Coaching.

**BREMEN**  
27.02. – 02.03.2012 // **20060** Mo – Fr 9 – 14 Uhr  
10. – 14.09.2012 // **20061** Ihre Dozentin: **Marion Lange**

## Der balancierte Rücken

### Bildungsurlaub

Die Alexander-Technik ist eine einfache und wirkungsvolle Methode, um die Haltung und die Ausgewogenheit des Körpers zu verbessern. Jeder Mensch bildet körperliche und emotionale Gewohnheiten aus, die meist auf der unbewussten Ebene bleiben. Die Alexander-Technik hilft, Verhaltensgewohnheiten wahrzunehmen und sie zu verändern, wenn sie uns beeinträchtigen. Bewegungen werden harmonischer, Muskelverspannungen reduzieren sich und alltägliche Aufgaben können müheloser bewältigt werden.

#### BREMEN

19. – 23.03.2012 // 20150 Mo – Fr 8 – 13.30 Uhr  
03. – 07.09.2012 // 20151 Ihre Dozentin: **Meike Wiebusch**

## Gesundheit und Fitness am Arbeitsplatz

### Bildungsurlaub

Wie lässt sich Gesundheit und Fitness erreichen? Was bedeutet das für mich? Ein gezieltes Training, mit dem die Wirbelsäule und die tiefe Bauchmuskulatur gekräftigt und das Herz-Kreislauf-System aktiviert werden, bildet die Basis. Entspannungsübungen, Wahrnehmungsübungen und Elemente aus der Körperarbeit bereichern das Training und helfen unsere Gesundheitsressourcen und allgemeines Wohlbefinden zu stärken und zu stabilisieren. Nach dem angemessenen Bewegungs- und Entspannungsteil werden wir in diesem Seminar auch die Möglichkeiten einer gesünderen Ernährung und Methoden zur Stressbewältigung erörtern.

#### BREMEN

23. – 27.04.2012 // 20230 Mo – Fr 9 – 14 Uhr  
26. – 30.11.2012 // 20231 Ihre Dozentin: **Marion Lange**

## Fit für den Berufsalltag

### durch Feldenkrais

### Bildungsurlaub

Die Feldenkrais Methode ist ein ganzheitlicher körperorientierter Lernprozess. Veränderungen individueller Haltungen werden damit behutsam in Bewegung gebracht. Sie setzt auf der körperlichen Ebene an, wirkt jedoch auf die Einheit von Körper, Geist und Seele. Durch angenehme, leichte Bewegungen ausgewählter Feldenkrais-Lektionen wird das Zusammenspiel der Bewegungen und Haltung von Wirbelsäule, Becken, Schultern und Kopf mit Leichtigkeit entdeckt. Der Rücken wird als ein lebendiger Bereich des ganzen Menschen erfahren. Falsche Haltungen können gelöst und neue Möglichkeiten spielerisch erprobt werden.

#### BREMEN

16. – 20.04.2012 // 20250 Ihre Dozentin:  
03. – 07.12.2012 // 20251 **Florencia Albertoni-Wolff**  
Mo – Fr 8.30–13.30 Uhr

## Mobilisation und Stabilisation für Rücken, Schulter und Nacken

### Bildungsurlaub

Möchten Sie beweglicher werden? Dieser Bildungsurlaub stabilisiert Ihren Rücken und bringt Beweglichkeit und Entspannung auch für den Nacken und die Schultern. In diesem Seminar lernen Sie die eigenen Fehlhaltungen und Belastungen wahrzunehmen, die durch Stress und Bewegungsmangel entstehen (können). Durch gezielte Ausgleichsübungen mit der Pilates-Methode und der funktionellen Wirbelsäulengymnastik können Sie den Rücken vorbeugend so trainieren, dass er sich in alle Richtungen funktionell und frei bewegen kann. Begleitende Yogaübungen bieten darüber hinaus eine Vielzahl von Möglichkeiten zur Entspannung. Mit einfachen Entspannungs- und Atemtechniken, die in Verbindung mit dehnenden Körperübungen ausgeführt werden, können Leistungsvermögen und Lebensfreude gesteigert werden.

#### BREMEN

02. – 06.01.2012 // 20260 Mo – Fr 8.30–13.30 Uhr  
05. – 09.03.2012 // 20261 Ihre Dozentin: **Andrea Barth**  
12. – 16.11.2012 // 20262  
17. – 21.12.2012 // 20263

## Neue Kräfte mobilisieren

### mit Pilates, Körperarbeit und Entspannung

### Bildungsurlaub

Durch Pilates, ein intensives, aber sanftes Muskelaufbautraining, wird der Rücken gestärkt, werden Verspannungen abgebaut, Gelenke entlastet und die Atmung vertieft. Ein wohltuender Ausgleich zu den oft einseitigen Belastungen im Arbeitsalltag. Elemente aus der ganzheitlichen Rückenschule sowie der Stressbewältigung verdeutlichen den Zusammenhang zwischen Bewegungsverhalten und Rückengesundheit. Neben dem Pilates-Training helfen kleine Entspannungseinheiten, einmal ganz vom Alltag abschalten zu können.

#### BREMEN

04. – 08.06.2012 // 20362 Mo – Fr 8.30–13.30 Uhr  
24. – 28.09.2012 // 20361 Ihre Dozentin:  
05. – 09.11.2012 // 20363 **Claudia Goering**

## Sehtraining

### Die Sehkraft entfalten durch Sehtraining

### Bildungsurlaub

Wenn man nicht mehr klar sieht, benutzt man eine Brille zur besseren visuellen Informationsaufnahme. So dringt über die Augen eine Flutwelle von Sehenswertem und Nichtsehenswertem. Nach der Flut kommt die Ebbe – normalerweise. Neben hochaktivem Sehen ist zum Erhalt der Sehkraft Entspannung als natürliche Augenfunktion angelegt. Überforderte und gestresste Augen brauchen dringend Hilfe. Harmonisierendes Ganzheitliches Sehtraining unter augenoptischer Anleitung, spezielle Augenentspannung und Bewährtes aus dem Autogenen Training, der progressiven Muskelentspannung und das Ruhen in inneren Bildern stärken und erhalten messbar (manchmal sofort) die Sehkraft.

#### BREMEN

23. – 27.04.2012 // 20500 Mo – Fr 8.30–13.30 Uhr  
17. – 21.12.2012 // 20501 Ihre Dozentin: **Beate Hampe**

## Ganzheitliches Sehtraining

### Tagesseminar

Die Augen sind den einseitigen visuellen Anforderungen der heutigen Zeit oft nicht gewachsen. Die Folgen sind unter anderem trockene, schmerzende, müde Augen, schwankende, sich schnell verändernde Sehkraft, Verspannungen in den Augen und in kopfnahen Bereichen, Konzentrationsmangel und eine immer früher benötigte Sehbrille. Mit gezielten Sehübungen und Augenentspannung ist es möglich, relativ schnell erfolgreich eine Besserung zu erreichen. Dieses Tagesseminar vermittelt eine Reihe hilfreicher leicht erlernbarer Übungen des ganzheitlichen Sehtrainings und klärt auf über die Zusammenhänge, die zu Augenproblemen führen (auch individuelle Beratung). **Kleingruppenseminar**

#### BREMEN

09.06.2012 // 20510 Teilnahmegebühr: € 35,-  
Sa 9.30 – 17 Uhr mit KammerCard € 30,-  
Ihre Dozentin: **Beate Hampe**

## Gutes Sehen braucht mehr als eine Brille

### Bildungsurlaub

Die Augen drücken in vielschichtiger Weise Botschaften des Körpers aus. In diesem Seminar steigen Sie tiefer in die Zusammenhänge zwischen alltäglichem Sehen und dem bewussten Wahrnehmen ein. Das Seminar führt ein in die Zusammenhänge von Sehbelastung und Augenproblemen. Gearbeitet wird unter anderem mit Übungen zur Entlastung und Verbesserung der Sehfähigkeit, Methoden ganzkörperlicher Entspannung, lockernde Bewegungsübungen, geführte Meditationen, Atem- und Wahrnehmungsübungen. Willkommen sind Männer und Frauen mit und ohne Fehlsichtigkeiten.

#### BREMEN

07. – 11.05.2012 // 20540 Mo – Fr 8.30–13.30 Uhr  
19. – 23.11.2012 // 20541 Ihre Dozentin: **Beate Hampe**

## Programm in Bremerhaven

### Work – Life – Fitness

#### Erfolgreich und gesund im Berufsleben

### Bildungsurlaub

Sie arbeiten gerne und erfolgreich? Ihr privates Umfeld muss dafür Verständnis haben? Um Ihre Gesundheit kümmern Sie sich kaum, nur gelegentlich indem Sie spazieren gehen und einen Salat zum Mittagessen zu sich nehmen ... Natürlich können Sie so weiter machen, es geht ja noch gut ... Sie können sich aber auch etwas Zeit für dieses Seminar nehmen und sich mit professioneller Unterstützung Gedanken über Ihre beruflichen, privaten und gesundheitlichen Prioritäten und deren Gewichtung machen.

**Ihr Nutzen** → Sie fangen mit Ihrer Gesundheit an, um dauerhaft leistungsfähig zu bleiben und erfolgreicher zu werden.

#### BREMERHAVEN

19. – 23.03.2012 // 22601 Mo – Fr 8.30–13.30 Uhr  
12. – 16.11.2012 // 22602 Ihr Dozent: **Heiko Berger**

## Antistress-Training

### Bildungsurlaub

Inhalte des Bildungsurlaubs: → Allgemeine Informationen zum Thema Stress & Stressreaktion → Wahrnehmung eigener Stressoren, Betrachtung und Benennung eigener innerer ›Antreiber‹, Erarbeitung erster Schritte zur Auflösung → Einführung und praktische Übungen zur Progressiven Muskelentspannung und Möglichkeiten, diese erlernten Bausteine zur Entspannung in Ihren Alltag einzubauen → Informationen zum Thema Zeitmanagement → Anleitung zu kurzen praktischen Übungen, die Ihnen helfen, Ihren Alltag stressfrei zu gestalten.

**Ihr Nutzen** → Dieser Bildungsurlaub wird Ihnen viele Anregungen und praktische Methoden mit auf den Weg geben sowie theoretisches Wissen vermitteln. Er unterstützt Sie dabei Ihren Alltag anders und neu zu gestalten, um vital und zielorientiert Ihre Herausforderungen zu meistern. Bitte bringen Sie eine Wolldecke und Socken mit.

#### BREMERHAVEN

26. – 30.03.2012 // 22001 Mo – Fr 8.30–13.30 Uhr  
05. – 09.11.2012 // 22002 Ihre Dozentin:  
**Waltraude Griebhammer**

## Auf Dauer gesund im Beruf

#### Rücken und Nacken – Entspannung – Ernährung

### Bildungsurlaub

Rücken-, Nacken- und Kopfschmerzen nach anstrengenden und stressreichen Arbeitstagen sind keine Seltenheit im Berufsalltag. Auch während der Erholungsphasen gelingt es meist nicht, zur Ruhe zu kommen und für neue Herausforderungen Kraft zu tanken. Stress, belastende Körperhaltungen, verspannte Muskulatur und problematische Ernährung können ursächlich sein. In diesem Bildungsurlaub lernen Sie ein Repertoire an wirkungsvollen Übungen kennen, die Verspannungen und Blockaden im Nacken- und Rückenbereich lösen helfen und Fehlhaltungen nachhaltig abbauen.

#### BREMERHAVEN

07. – 11.05.2012 // 22311 Mo – Fr 8.30–13.30 Uhr  
10. – 14.12.2012 // 22312 Ihr Dozent: **Heiko Berger**

## Gelassen und sicher im Stress

### Bildungsurlaub

Das Arbeitsleben ist häufig von Leistungsdruck und Stress geprägt. Häufig geht die Fähigkeit zur Regeneration und Erholung verloren. Das Leben wird bestimmt von dem Gefühl, keine Zeit mehr zu haben und überfordert zu sein. Ein Burnout oder andere stressbedingte Krankheiten drohen. Basierend auf dem Stressbewältigungsprogramm ›Gelassen und sicher im Stress‹ vom deutschen Stressexperten Prof. Dr. Gert Kaluza und der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA) erlernen die TeilnehmerInnen Strategien zur Stressbewältigung, um im Alltag sowie in akuten Belastungssituationen adäquat mit Stress umgehen zu können.

#### BREMERHAVEN

16. – 20.04.2012 // **22011** Mo – Fr 8.30–13.30 Uhr  
 05. – 09.03.2012 // **22012** Ihre Dozentin:  
 10. – 14.09.2012 // **22013** **Katrin Schellhorn**  
 26. – 30.11.2012 // **22014**

## Entspannungstechniken zur Bewältigung beruflicher Stresssituationen

### Bildungsurlaub

Die Stressbewältigung ist besonders dann empfehlenswert, wenn die eigene Leistungsfähigkeit und Gesundheit geschwächt sind und die nötige ausgewogene Balance zwischen Arbeit und Freizeit nicht mehr gewährleistet ist. In diesem Bildungsurlaub lernen Sie vielfältige Methoden der Stressbewältigung kennen und erhalten praktische Übungen zur Umsetzung in Ihren Alltag. Es werden unterschiedliche Methoden zur Entspannung eingesetzt beziehungsweise miteinander kombiniert.

Bitte bringen Sie eine Wolldecke und Socken mit.

#### BREMERHAVEN

13. – 17.02.2012 // **22021** Ihre Dozentin:  
 27. – 31.08.2012 // **22022** **Waltraude Griebhammer**  
 Mo – Fr 8.30–13.30 Uhr

## Nacken- und Rückenprobleme im Berufsalltag?

### Bildungsurlaub

In diesem Bildungsurlaub lernen Sie die Ursachen für schmerzhafte Nacken- und Rückenprobleme kennen und Methoden wie Sie Fehlhaltungen, Fehlstellungen und Fehlbelastungen wirkungsvoll vermeiden können. Im beruflichen Alltag entlasten Sie damit Ihren Nacken und Rücken, um effektiv Fehlbelastungen vorzubeugen. Bitte eine Decke, kleines Kissen und warme Socken mitbringen.

#### BREMERHAVEN

30.01. – 03.02.2012 // **22301**  
 17. – 21.09.2012 // **22302**  
 Mo – Fr 8.30 – 13.30 Uhr  
 Ihr Dozent: **Heiko Berger**

# Gesundheitsseminare in Bad Zwischenahn

## Yoga-Intensiv-Wochenende

### Wochenendseminar

Dieses Yoga-Intensiv-Wochenende gibt die Möglichkeit, die Aufmerksamkeit auf den Körper zu richten und die Funktionen im eigenen Körper zu spüren. Durch ausgesuchte Yoga-Übungen zur Dehnung spüren Sie Ihren Körper und Ihren Atem. Über die bewusste Körperwahrnehmung – Kräftigung und Dehnung der Muskulatur, Förderung der Beweglichkeit von Wirbelsäule und Gelenken – werden Verspannungen abgebaut, wird der körperliche Energiehaushalt ausgeglichen. Körperübungen, Atemübungen, Meditation und Entspannungsübungen erhöhen die Vitalität und steigern die Konzentrationsfähigkeit. **Kleingruppenseminar: max. 12 Teilnehmer**

#### BAD ZWISCHENNAH

04. – 06.05.2012 // **21000**  
 16. – 18.11.2012 // **21001**  
 Fr 17.30 – So 13 Uhr  
 Ihre Dozentin: **Haide Petri**

Teilnahmegebühr: € 205,-  
 mit KammerCard € 188,-

## Feldenkrais für den Rücken

### Wochenendseminar

An diesem Wochenende lernen Sie, mit einem gezielten Übungsprogramm, Rückenbeschwerden, Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich sowie Gelenkschmerzen zu lindern. Mit ausgewählten Feldenkrais-Lektionen wird die Freude an der Bewegung wieder entdeckt. Gelassenheit und Leichtigkeit im Umgang mit sich selbst und ein verfeinertes Körpergefühl führen dazu, in Belastungssituationen besser für das eigene Wohlfühl sorgen zu können. **Kleingruppenseminar: max. 12 Teilnehmer**

#### BAD ZWISCHENNAH

08. – 10.06.2012 // **21030**  
 09. – 11.11.2012 // **21031**  
 Fr 17.30 – Sa 13 Uhr  
 Ihre Dozentin: **Bärbel Spatzier**

Teilnahmegebühr: € 205,-  
 mit KammerCard € 188,-

## Selbstverteidigung gegen Stress

### Bildungsurlaub

Wer den Gedanken der Selbstverteidigung ernst nimmt, stößt irgendwann auf die Tatsache, dass die massivste Bedrohung vom täglichen Stress ausgeht, der Gesundheit und Leben wirklich angreift. Der Stress besetzt das psychosomatische System durch Verspannungen, deformiert die Haltung und schließlich den Körper. Die alten chinesischen Trainingsmethoden Tai Chi und Qigong beachten diese Tatsachen schon lange in besonderem Maße. In diesem Seminar werden Tai Chi als intelligente Kampfkunst und Qigong als Training der Lebensenergie erarbeitet, die die notwendige Balance täglich bewußt wiederherstellen.

#### BAD ZWISCHENNAH

17. – 20.07.2012 // **21010**  
 Mo 10 – Fr 13 Uhr  
 Ihre Dozentin: **Axel Döring**

Teilnahmegebühr: € 370,-  
 mit KammerCard € 358,-