WASSERBURG RINDERN
KATHOLISCHE KIRCHE
BISTUM MÜNSTER

Wasserburg Rindern · Katholisches Bildungszentrum
Wasserburgallee 120 | 47533 Kleve
Fon 02821 7321-0 | **Fax** 02821 7321-799
info@wasserburg-rindern.de
www.wasserburg-rindern.de

Faszination Faszien - Chance für mehr Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden im Beruf
Datum: 03.03.2025, 10:30 Uhr bis 07.03.2025, 15:00 Uhr

Seminarnummer:	25-806
Bildungsreferentin:	Kira Mertens
Seminarleitung:	Doris M. Große-Börding

Programm

Montag, 03.03.2025

10.30 Uhr		Steh-TEE, Begrüßung, Organisatorisches zum Ablauf der Tagung
11.00-12.00 Uhr	2	Vorstellung, Erwartungen, Programmbesprechung, Einführung ins Seminarthema
15.00-16.00 Uhr	1,5	Thema: Saure Nahrung macht krank – Der Zusammenhang und die Auswirkung säurehaltiger Ernährung auf das Fasziengewebe Referat durch die Kursleitung – Einzelarbeit/Eigenanalyse - Auswertendes Gespräch im Plenum
16.00 – 17.00 Uhr	1,5	FaszienTraining: Eine Einführung in die Trainingsmethode in Theorie und Praxis (Physioteam Kleve)
19.00-20.30 Uhr	2	Qigong – Einführung in die chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform (Salvea)

Dienstag, 04.03.2025

08.00-08.15 Uhr		Gesunde Lebensführung – mit Ausdauer- und Bewegungstraining den Stoffwechsel erspüren
09.30-10.15 Uhr	1	Befindlichkeitsrunde – Vortrag der Kursleitung: Entgiften mit Leberwickeln
10.40-12.00 Uhr	2	Faszientraining zur Revitalisierung des Fasziengewebes: Die Rückenlinie des Körpers - Reflexionsrunde
15.30-18.00 Uhr	3	Thema: Was die basische Ernährung in Verbindung mit Bewegung und Entspannung bewirken kann - Referat der Kursleitung – Gruppenarbeit – auswertendes Gespräch im Plenum
19.00-20.30 Uhr	2	Yoga – Einführung in die chinesische Meditations-, Konzentrations- und Bewegungsform – Vera Hermsen

Mittwoch, 05.03.2025

08.00-08.15 Uhr		Gesunde Lebensführung – mit Ausdauer- und Bewegungstraining den Stoffwechsel erspüren
09.30-10.15 Uhr	1	Befindlichkeitsrunde – Vortrag der Kursleitung: Gigantisches Netzwerk Faszien
10.40-12.00 Uhr		Faszientraining zur Revitalisierung des Fasziengewebes: Die Vorderlinie des Körpers – Reflexionsrunde (Physioteam Kleve)

Wasserburg Rindern · Katholisches Bildungszentrum
Wasserburgallee 120 | 47533 Kleve
Fon 02821 7321-0 | **Fax** 02821 7321-799
info@wasserburg-rindern.de
www.wasserburg-rindern.de

15.30-18.00 Uhr	3	Thema: Ernährungsphysiologische Bedeutung einer basenreichen Ernährung – Basenreiche Ernährung in der Praxis (Kochen in der FBS Kleve)

Donnerstag, 06.03.2025

08.00-08.15 Uhr		Gesunde Lebensführung – mit Ausdauer- und Bewegungstraining den Stoffwechsel erspüren
09.30-10.15 Uhr	1	Befindlichkeitsrunde – Vortrag der Kursleitung: Transfer der Inhalte in den (beruflichen) Alltag
10.40-12.00 Uhr	2	Faszientraining zur Revitalisierung des Fasziengewebes: Entlang der Extremitäten – Reflexionsrunde (Physioteam Kleve)
15.30-18.00 Uhr	3	Thema: Was bedeutet die 80:20 Regel im Zusammenhang von Faszientraining und basischer Ernährung? - Referat der Kursleitung – Gruppenarbeit – auswertendes Gespräch im Plenum
19.00-20.30 Uhr	2	PME: Einführung in die Progressive Muskelentspannung und das autogene Training – Julia Bürgers

Freitag, 07.03.2025

08.00-08.15 Uhr		Gesunde Lebensführung – mit Ausdauer- und Bewegungstraining den Stoffwechsel erspüren
09.00-12.15 Uhr	4	Thema: Bis hierhin und wie weiter? – Tägliche basische Kost für den (Berufs)Alltag als Chance für mehr Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden
13.30-15.00 Uhr	2	– Aufzeigen der Möglichkeiten, die gewonnenen Erkenntnisse in den Alltag zu integrieren – Impulsreferat und auswertendes Gespräch im Plenum - Seminarauswertung - Verabschiedung

Mitteilung für den Arbeitgeber

Name: _____ Vorname: _____

Anschrift: _____

Ich teile Ihnen mit, dass ich beabsichtige,

vom _____ bis _____in Kleve-Rindern

an einer Bildungsveranstaltung der Wasserburg Rindern • Katholisches Bildungszentrum im Rahmen der beruflichen Weiterbildung zum Thema:

_____

teilzunehmen. Der oben genannte Kurs findet statt im Rahmen des Bildungsprogrammes der Wasserburg Rindern und findet als spezielle AwbG-Maßnahme im Rahmen des Verbundes der Erwachsenenbildung im Bistum Münster statt.

Die oben genannte Bildungsveranstaltung umfasst in Summe mindestens 30 Unterrichtsstunden zu je 45 Minuten.

Ort: _____ Datum: _____

Unterschrift der beschäftigten Person: _____

Mit Bescheid der Bezirksregierung vom 13.12.2011 ist die unten genannte Bildungseinrichtung nach § 10 ff des Arbeitnehmerweiterbildungsgesetzes anerkannt.

Bildungseinrichtung:

WASSERBURG RINDERN
KATHOLISCHE KIRCHE BISTUM MÜNSTER

Katholisches Bildungszentrum
Wasserburgallee 120, 47533 Kleve
Tel.: 02821 73210
Fax: 02821 7321799
e-mail: info@wasserburg-rindern.de
www.wasserburg-rindern.de
Träger: Bistum Münster

M. Toppmöller

Kleve, den 04.11.2024

Dr. Markus Toppmöller
Direktor

Bildungsstätte
Gütesiegel Weiterbildung