

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 | | Stehkaffee, Begrüßung, Organisatorisches zum Ablauf der Tagung |
| 11.00-12.30 Uhr | 2 | Vorstellung, Erwartungen, Programmbesprechung, Einführung ins Seminarthema |
| 15.30-18.00 Uhr | 3 | Thema: Saure Nahrung macht krank – Der Zusammenhang und die Auswirkung säurehaltiger Ernährung auf das Faszien gewebe
Referat durch die Kursleitung – Einzelarbeit/Eigenanalyse - Auswertendes Gespräch im Plenum |
| 19.00-20.30 Uhr | 2 | Faszination Faszien: Eine Einführung in die Trainingsmethode in Theorie und Praxis |

Dienstag, 04.03.2025

- | | | |
|-----------------|---|---|
| 07.30-08.15 Uhr | | Gesunde Lebensführung – mit Ausdauer- und Bewegungstraining den Stoffwechsel erspüren |
| 09.30-12.00 Uhr | 3 | Befindlichkeitsrunde
Faszientraining zur Revitalisierung des Faszien gewebes: Die Rückenlinie des Körpers - Reflexionsrunde |
| 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 | Thema: Persönliche Ernährungs- und Gesundheitsberatung – Einzelarbeit persönliche Fragen an die Kursleitung |

Mittwoch, 05.03.2025

- | | | |
|-----------------|---|--|
| 07.30-08.15 Uhr | | Gesunde Lebensführung – mit Ausdauer- und Bewegungstraining den Stoffwechsel erspüren |
| 09.30-12.00 Uhr | 3 | Befindlichkeitsrunde
Faszientraining zur Revitalisierung des Faszien gewebes: Die Vorderlinie des Körpers - Reflexionsrunde |
| 15.30-18.00 Uhr | 3 | Thema: Systematische Entspannungsverfahren in Theorie und Praxis |
| 19.00-20.30 Uhr | 2 | Thema: Welche Rolle spielt die Gesundheit unseres Darms in Bezug auf Leistungsfähigkeit und Gesundheit unseres Körpers? |

Impulsreferat/Präsentation durch die Kursleitung – auswertendes Gespräch im Plenum

Donnerstag, 06.03.2025

- | | | |
|-----------------|---|--|
| 07.30-08.15 Uhr | | Gesunde Lebensführung – mit Ausdauer- und Bewegungstraining den Stoffwechsel erspüren |
| 09.30-12.00 Uhr | 3 | Befindlichkeitsrunde

Thema: Ernährungsphysiologische Bedeutung einer basenreichen Ernährung – Auswirkungen auf die Gesundheit und präventiver Ansatz – Präsentation durch die Kursleitung – auswertendes Gespräch im Plenum |
| 15.30-18.00 Uhr | 3 | Faszientraining zur Revitalisierung des Faszien Gewebes: Entlang der Extremitäten – Reflexionsrunde |
| 19.00-20.30 Uhr | 2 | Thema: Das Metabolische Syndrom als ein Beispiel für Säureerkrankungen im Körper – Impulsreferat/Präsentation durch die Kursleitung – auswertendes Gespräch im Plenum |

Freitag, 07.03.2025

- | | | |
|-----------------|---|--|
| 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 – Aufzeigen der Möglichkeiten, die gewonnenen Erkenntnisse in den Alltag zu integrieren – Impulsreferat und auswertendes Gespräch im Plenum |
| 13.30-15.00 Uhr | 2 | 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:



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