

## Alles eine Frage der Haltung - Stark und leistungsfähig im Berufsalltag

**Montag, 01.12.2025, 10.30 Uhr – Freitag, 05.12.2025, 15.00 Uhr**

Veranstaltungsnummer: 25-816

Bildungsreferent/in: Kira Wietharn

Veranstaltungsleitung: Herwig Brühmann, Judith Kersjes

## Programm

### Montag, 01.12.2025

10.30 Uhr		Anreise, Stehkafee
11.00 Uhr	2	Begrüßung, Vorstellung, Programmbesprechung
12.30 Uhr		Mittagessen
14.30 Uhr		Kaffee und Kuchen
15.00 - 18.00 Uhr	4	Gruppenzusammenführung, Thematische Einführung unter Bezug der individuellen Voraussetzungen – Arbeit, Familie, Freizeit
18.00 Uhr		Abendessen
19.00 - 20.30 Uhr	2	Grundlagen der Entspannung in Theorie und Praxis an Beispielen (AT, PME, Bodyscan, Fantasiereisen, Meditation) mit anschließender Reflexionsrunde

### Dienstag, 02.12.2025

07.30 - 08.00 Uhr	0,5	Aktiv in den Tag: Aktivierungsübungen
08.00 Uhr		Frühstück
09.00 - 12.30 Uhr	2	Über mentale Ansätze zu mehr Gelassenheit und Achtsamkeit als Grundlage der Stressreduktion
	1	Die Bedeutung der Ernährung für das eigene Wohlbefinden
	1	Rückenschule und Entspannungsmethoden mit Schwerpunkt: Anwendung im eigenen Berufsalltag
12.30 Uhr		Mittagessen
14.30 Uhr		Kaffee und Kuchen
15.15 - 18.00 Uhr	3,5	Die Bedeutung von Rückenstärkungsmodulen für einen schmerzfreien Berufsalltag: Rehasport, Ergotherapie, Powertraining
18.00 Uhr		Abendessen
19.00 - 20.30 Uhr	2	Grundlagen der Entspannung in Theorie und Praxis an Beispielen (AT, PME, Bodyscan, Fantasiereisen, Meditation) mit anschließender Reflexionsrunde

### Mittwoch, 03.12.2025

07.30 - 08.00 Uhr	0,5	Aktiv in den Tag: Aktivierungsübungen
08.00 Uhr		Frühstück
09.00 - 10.30 Uhr	2	Mentale Kompetenz als Säule der Stressreduktion
10.30 - 11.15 Uhr	1	Fortsetzung: Die Bedeutung der Ernährung für das eigene Wohlbefinden
11.15 – 12.30 Uhr	1	FaszienTraining: Eine Einführung in die Trainingsmethode in Theorie und Praxis
12.30 Uhr		Mittagessen
14.30 Uhr		Kaffee und Kuchen
15.15 - 18.00 Uhr	3,5	Selbstreflexion
18.00 Uhr		Abendessen
19.00 - 20.30 Uhr	2	Grundlagen der Entspannung in Theorie und Praxis an Beispielen (AT, PME, Bodyscan, Fantasiereisen, Meditation) mit anschließender Reflexionsrunde

### Donnerstag, 04.12.2025

07.30 - 08.00 Uhr	0,5	Aktiv in den Tag: Aktivierungsübungen
08.00 Uhr		Frühstück
09.15 – 10.45 Uhr	2	Gesundheit durch Achtsamkeit – Den eigenen Körper wahrnehmen
11.00 – 12.30 Uhr	2	Fortsetzung: Eine gesunde Haltung für eine gesunde Lebensführung:
12.30 Uhr		Mittagessen
14.30 Uhr		Kaffee und Kuchen
15.15 - 18.00 Uhr	3,5	Fortsetzung: Die Bedeutung von Rückenstärkungsmodulen für einen schmerzfreien Berufsalltag: Rehasport, Ergotherapie, Powertraining
18.00 Uhr		Abendessen
19.00 - 20.30 Uhr	2	Grundlagen der Entspannung in Theorie und Praxis an Beispielen (AT, PME, Bodyscan, Fantasiereisen, Meditation) mit anschließender Reflexionsrunde

### Freitag, 05.12.2025

07.00 – 08.30 Uhr	2	Aktiv in den Tag: Aktivierungsübungen
08.30 - 09.00 Uhr		Frühstück
09.15 - 10.45 Uhr	2	Achtsamkeitstraining
11.00 - 12.30 Uhr	2	Beantwortung offener Fragen, Abschlussrunde und Seminar-Feedback, Kleingruppenarbeit, Schlussrunde im Plenum, Abreise

### Alles eine Frage der Haltung – Stark und leistungsfähig im Berufsalltag

Der Berufsalltag konfrontiert uns täglich mit verschiedenen Stressfaktoren. In einer sich immer weiter beschleunigenden Arbeitswelt, mit immer höheren, oft einseitigen Belastungen, ist das Wissen um Lösungsansätze der Stressreduktion elementar. Nur so können die gesundheitlichen Risiken rechtzeitig erkannt werden und Strategien der Erhaltung der Gesundheit entwickelt werden.

Ein dauerhaft hoher Stresspegel kann nicht nur die Gesundheit gefährden, sondern auch die Produktivität und das Arbeitsklima erheblich beeinträchtigen. Häufige Folgen sind Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, anhaltende Erschöpfung und eine zunehmende psychische Belastung.

Wichtige Faktoren einer gesunden Work-Life-Balance sind Bewegung, Achtsamkeit und Regeneration. Dieser Bildungsurlaub zeigt, den Teilnehmenden, wie Sie gezielt mit Druck und Anspannung umgehen können, um Ihre Lebensqualität und Arbeitszufriedenheit langfristig zu steigern.

Neben theoretischen Inhalten werden praktische, bewegungsorientierte Einheiten eingebunden. Diese Übungen stärken gezielt den Bewegungsapparat und die Rückenmuskulatur, verbessern die Flexibilität und fördern die Mobilität. So wird den Stressfaktoren im Arbeitsalltag aktiv entgegengewirkt.

#### **Lernziele:**

- Grundlagen der mentalen Stresskompetenz
- Identifikation der individuellen Stressoren im Arbeitsumfeld
- Erlernen von Techniken zur Stressbewältigung und Verbesserung der Work-Life-Balance.
- Bewegungsorientierte Einheiten zur Stärkung des Bewegungsapparates und der Rückenmuskulatur
- Erfahrung der palliativ-regenerativen Wirkung der Entspannung
- Förderung der körperlichen Beweglichkeit
- Grundlagen der Anatomie des Rückens und Funktion der Rückenmuskulatur
- Ergonomische Haltung am Arbeitsplatz und individuelle Umsetzungsmöglichkeiten
- Motivation der Teilnehmer/-innen Erlerntes in den Alltag umzusetzen

## 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