



VTF-Bildungswerk gGmbH, Schäferkampsallee 1, 20357 Hamburg

BILDUNGSURLAUB

Stressbalance durch Faszien-Gesundheit: entspannt Ressourcen stärken!

8. – 12. Juni 2020 in Hamburg

Leitung: Miriam Wessels und Peter Holthausen

Lernziel der Veranstaltung

Es gibt viele Möglichkeiten die Faszien-gesundheit zu optimieren. Dabei wird das fasziale Netz in der Bewegung und seine Funktionen bestmöglich unterstützt. Faszien prägen unser äußeres Erscheinungsbild, sind immer Spiegelbild unserer körperlichen und emotionalen Verfassung. Durch gezielte Belastungs- und Entspannungsübungen können sie unser Körperbewusstsein und unsere Leistungsfähigkeit verbessern, um gesund, resilient und gelassen zu bleiben.

Geschmeidige Faszien wirken innerlich und äußerlich wie ein Jungbrunnen! Dabei unterstützen sowohl Bewegung als auch Entspannungstechniken (PMR, Body Scan, Faszienmassage, Atemmeditation) sowie bewusste Ernährung und Lebensführung die Stärkung der physischen und psychischen Ressourcen.

In dieser Woche erfahren Sie mehr über den Zusammenhang zwischen Faszien und Lebensqualität, um den alltäglichen privaten und beruflichen Anforderungen mit mehr Eigenkompetenz gerecht zu werden!

Themen und Inhalte der einzelnen Unterrichtseinheiten Detaillierte zeitliche und didaktisch-methodische Arbeitsplanung

Montag
10:00-13:00

Kennlernrunde, Abfrage der Erwartungen der Teilnehmer

- Programm-Überblick (Ziele, Inhalte, Methoden, Ablauf) – Vortrag
- Erfahrungsaustausch in der Gruppe: Ist-Situation – Blitzlicht-Methode
- Einführung in das Thema Faszien



VTF-Bildungswerk gGmbH, Schäferkampsallee 1, 20357 Hamburg

14:00-17:00

Die 7 Strategien, um Faszien optimal zu bewegen und zu lösen

- Dehnfähigkeit – Faszielles Netz aufspannen und Faszienleitbahnen ausgleichen
- Elastizität – Katapulteffekt und Bewegungsenergie effizient nutzen
- Geschmeidigkeit – Bewegungskompetenz erweitern und Abläufe harmonisieren
- Lösung – Freien Fluss fördern und Grundsubstanz regulieren
- Regeneration – Körperzellen vitalisieren und Erholung finden
- Kraft – Faszielle Zentralleitbahn stärken und Kraftübertragung optimieren
- Wahrnehmung – Sensorische und motorische Intelligenz verfeinern
-

Dienstag

09:00-12:00

Umgang mit Stress

- Wie entsteht Stress?
- Wie erkenne ich Stress?
- Wie kann ich Stress begegnen?
- Auswirkungen auf den Organismus

13:00-17:00

Umgang mit Stress

- Stressoren ermitteln im beruflichen und privaten Alltag
- nachhaltige Entspannungsmöglichkeiten erleben
- Selbstfürsorge

Mittwoch

09:00-12:00

Outdoor: Bewegung und Atemtechniken an der frischen Luft

- Meditatives Gehen
- Atem-Schritt-Meditation
- Achtsamkeitsübungen
- Austausch

13:00-16:00

Detox: Entlastung des Organismus durch Ernährung und Lebensstil

- Was ist Entgiftung und Entsäuerung?
- Wirkung von Detox
- Basische Ernährung
- Fettverbrennung ankurbeln
- Entschlackung durch Bewegung



VTF-Bildungswerk gGmbH, Schäferkampsallee 1, 20357 Hamburg

Donnerstag

09:00-12:00

Individuelles Vitalitätsmanagement

- Was ist Vitalität?
- Der Zusammenhang zwischen Gesundheit, Krankheit und Vitalität
- Eigene Leistungsfähigkeit ermitteln

13:00-16:00

Recourcen entdecken und stärken

- Selbstwahrnehmung fördern
- Kraft tanken
- persönliche Integrationsmöglichkeiten für den Alltag

Freitag

10:30-13:30

Eigen- und Sozialkompetenz für alltägliche Belastungssituationen entwickeln

- Ruhe und Stille als Kraftquelle
- Partner- und Gruppenübungen
- Innere Balance finden und erhalten

14:00-16:00

Ausblick und Abschluss

- Resümee
- Optimistisch nach vorne schauen – positives Denken und Handeln
- Ausklang