

Ablaufplan: Stressbewältigung durch die Umstellung von Ernährungs- und Bewegungsmustern (Bewegtes Fasten – Fastenwandern nach Buchinger)

Bildungszeit	Montag (TAG 1)
09:00-10:00	Anreise & Einchecken
10:00-11:00	Seminar Selbstreflexion Gesundheitsverhalten
11:00-12:00	
12:00-13:00	
13:00-14:00	Mittagspause
14:00-15:00	Individuelle Lerngruppen
15:00-16:00	
16:00-17:00	Seminar Ergonomie am Arbeitsplatz (I) - Schwerpunktthema: Yoga
17:00-18:00	Workshop Stressbewältigung/Entspannung
18:00-19:00	Abendessen & Tagesreflexion
19:00-20:00	Vortrag: Wirkung des Fastens auf Körper, Geist & Seele
Bildungszeit	Dienstag (TAG 2)
08:00-08:30	Workshop Mobilisation (I) - Schwerpunktthema: Wirbelsäulengymnastik
08:30-09:30	Frühstück
10:00-11:00	Seminar Bewegungsförderung (I)
11:00-12:00	
12:00-13:00	
13:00-14:00	Mittagspause
14:00-15:00	Individuelle Lerngruppen
15:00-16:00	
16:00-17:00	Workshop Stressbewältigung/ Entspannung
17:00-18:00	Seminar Stressbewältigung am Arbeitsplatz (I), Schwerpunktthema: Atem
18:00-19:00	Abendessen & Tagesreflexion
19:00-20:00	Vortrag: Bemer Gefäßtherapie
Bildungszeit	Mittwoch (TAG 3)
08:00-08:30	Workshop Mobilisation (II) - Schwerpunktthema: Rückenschule
08:30-09:30	Frühstück
10:00-11:00	Seminar Bewegungsförderung (II)
11:00-12:00	
12:00-13:00	
13:00-14:00	Mittagspause
14:00-15:00	Individuelle Lerngruppen
15:00-16:00	
16:00-17:00	Seminar Ergonomie am Arbeitsplatz (II) - Schwerpunktthema: Pilates
17:00-18:00	Workshop Stressbewältigung/ Entspannung
18:00-19:00	Abendessen & Tagesreflexion
19:00-20:00	Vortrag: Gesunde Ernährung (I)

Bildungszeit	Donnerstag (TAG 4)
08:00-08:30	Workshop Mobilisation (III) - Schwerpunktthema: Yoga
08:30-09:30	Frühstück
10:00-11:00	Seminar Bewegungsförderung (III)
11:00-12:00	
12:00-13:00	
13:00-14:00	Mittagspause
14:00-15:00	Individuelle Lerngruppen
15:00-16:00	
16:00-17:00	Workshop Stressbewältigung/Entspannung
17:00-18:00	Seminar Stressbewältigung am Arbeitsplatz (II) - Schwerpunktthema: PMR
18:00-19:00	Abendessen & Tagesreflexion
19:00-20:00	Vortrag: Gesunder Lebensstil
Bildungszeit	Freitag (TAG 5)
08:00-08:30	Workshop Mobilisation (IV) - Schwerpunktthema: Rückenschule
08:30-09:30	Frühstück
10:00-11:00	Seminar Bewegungsförderung (IV)
11:00-12:00	
12:00-13:00	
13:00-14:00	Mittagspause
14:00-15:00	Individuelle Lerngruppen
15:00-16:00	
16:00-17:00	Seminar Ergonomie am Arbeitsplatz (III) - Schwerpunktthema: Rückenschule
17:00-18:00	Workshop Stressbewältigung/Entspannung
18:00-19:00	Abendessen & Tagesreflexion
19:00-20:00	Vortrag: Inneren Schweinehund überwinden
Bildungszeit	Samstag (TAG 6)
08:00-08:30	Workshop Mobilisation (V) - Schwerpunktthema: Wirbelsäulengymnastik
08:30-09:30	Frühstück
10:00-11:00	Seminar Bewegungsförderung (V)
11:00-12:00	
12:00-13:00	
13:00-14:00	Mittagspause
14:00-15:00	Präsentation der Lerngruppen
15:00-16:00	
16:00-17:00	Workshop Stressbewältigung/Entspannung
17:00-18:00	Seminar Stressbewältigung am Arbeitsplatz (III) - Schwerpunktthema: Autogenes Training
18:00-19:00	Abendessen & Tagesreflexion
19:00-20:00	Vortrag: Gesunde Ernährung (II)
Bildungs-zeit	Sonntag (7)
08:00-08:30	Workshop Mobilisation (VI) - Schwerpunktthema: Rückenschule
08:30-09:30	Frühstück
10:00-11:00	Seminar Bewegungsförderung (VI)
11:00-12:00	
12:00-13:00	
13:00-14:00	Mittagspause
14:00	Abreise

Inhalte der Lernmodule

Bildungsmodul	Vermittelte Lerninhalte
Seminar Selbstreflexion Gesundheits- verhalten	Im Seminar zur Selbstreflexion werden die Teilnehmenden angeleitet, ihre eigenen Routinen, Belastungsmuster und gesundheitlichen Ressourcen zu analysieren – insbesondere in Bezug auf Ernährung, Bewegung, Stress und Regeneration. Diese Standortbestimmung bildet die Basis für spätere individuelle Verhaltensänderungen im Arbeitskontext.
Seminarreihe Ergonomie am Arbeitsplatz (I-III)	<p>Im Fokus dieser Seminarreihe stehen typische Haltungsschäden aufgrund sitzender und körperlicher Arbeitstätigkeit und das Erlernen von Ausgleichsübungen. Für jeden Seminarteil (I-III) gibt es unterschiedliche Schwerpunkthemen.</p> <ol style="list-style-type: none"> I. Mit Hilfe alltagstauglicher Yoga-basierter Übungen (für HWS, BWS, LWS) wird eine Verbindung zwischen körperlicher Selbstwahrnehmung und typischen beruflichen Belastungssituationen (z. B. langes Sitzen, statische Haltungen) hergestellt. Die Bewegungsinhalte fördern eine erhöhte Sensibilität für Fehlhaltungen am Arbeitsplatz und ermöglichen erste praktische Entlastungserfahrungen. II. Fehlhaltungen sind in vielen beruflichen Tätigkeiten Alltag – sei es durch Bildschirmarbeit, monotone Bewegungen oder statische Belastung. Die Ergonomie-Einheit vermittelt mit einfachen Yoga-basierten Übungen praxisnahe Tools, um Haltungsbewusstsein und Ausgleichsbewegungen im Sitzen umzusetzen. Diese Übungen sind ohne Umziehen, Geräte oder viel Platz durchführbar und damit direkt arbeitsplatzintegrierbar. III. Mit der dritten Ergonomie-Einheit („Mein Mikroprogramm“) wird das Gelernte aus den vorherigen Modulen in ein individuell abgestimmtes Bewegungsprogramm für den Arbeitsplatz überführt. Dies fördert Handlungskompetenz, Eigenverantwortung und die Integration in den Berufsalltag – z. B. als Morgenroutine, Pausenritual oder Ausgleich nach Dienstfahrten.
Seminarreihe Bewegungsförderung (I-VI)	<p>Im Fokus dieser Seminarreihe steht die Vermittlung von verschiedenen Anwendungskompetenzen, wie man eine angemessene Bewegungsförderung in den beruflichen wie privaten Alltag integriert, um sein Immunsystem zu stärken, körperliche Kräftigung zu erzielen und einen Ausgleich zu „Arbeits“belastungen zu schaffen. An den Fortbildungstagen werden unterschiedliche Themen schwerpunktartig behandelt.</p> <ol style="list-style-type: none"> I. Anregung des Stoffwechsels II. Mikrozirkulation III. Förderung mentaler Klarheit IV. Förderung von Regeneration und Selbstwirksamkeit V. Stärkung von Konzentration und Stressresistenz VI. Förderung psychischer Stabilität
Seminarreihe Stressbewältigung am Arbeitsplatz (I-III)	Diese Seminarreihe vermittelt den Teilnehmenden Anwendungskompetenzen im Bereich verschiedener Entspannungsverfahren. Je nach Ausrichtung der Seminarleitungen werden folgende Methoden vermittelt: Atemtechniken (I), Progressive Muskelrelaxation (II), Autogenes Training (III) bzw. Meditation, Tai Chi und Qi Gong.

Inhalte der Lernmodule

Bildungsmodul	Vermittelte Lerninhalte
Workshopreihe Stressbewältigung/ Entspannung (I-VI)	Die Teilnehmenden erproben in der Workshopreihe unterschiedliche Hilfsmittel und Geräte zur Kurzentspannung, die auch im betrieblichen Umfeld einsetzbar sind. Dazu zählen Geräte und Gesundheitsapplikationen wie z.B. Brainlight-Technologie, Chi-Maschine, Bemer-Matte und andere. Die Bewertung erfolgt entlang der individuellen Arbeitsplatzbedingungen, sodass eine realistische Auswahl für den Transfer erfolgt. Über die Seminartage sollen die Teilnehmenden sich im Rahmen des täglichen Workshops mit jeweils einer Entspannungstechnologie explizit auseinandersetzen und im Plenum austauschen.
Workshopreihe Mobilisation (I-VI)	Die Mobilisationseinheit am Morgen sowie die bewegungsbezogene Reflexion helfen den Teilnehmenden, körperliche Warnsignale bei Arbeitsüberlastung frühzeitig zu erkennen und durch gezielte Ausgleichsbewegungen zu kompensieren. Dies stärkt die körperliche Präsenz, Regenerationsfähigkeit und Belastbarkeit – vor allem in sitzenden, einseitigen oder hektischen Arbeitsumfeldern. In den verschiedenen Workshops der Reihe werden spezifische Übungen aus dem Yoga, der Wirbelsäulengymnastik bzw. der Rückenschule vermittelt.
Vorträge	<p>In den unterschiedlichen Vorträgen wird den Teilnehmenden Wissen zu verschiedenen Gesundheitsthemen vermittelt, welches sie benötigen, um den Sinn und Zweck der vermittelten Methoden und Techniken der Seminarwoche besser einordnen zu können. Folgende Themen werden in interaktiven Vorträgen vermittelt:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li data-bbox="542 1149 1402 1361">I. Der Abendvortrag zur <i>Wirkung des Fastens</i> ermöglicht den Teilnehmenden eine wissenschaftlich fundierte Einordnung regenerativer Prozesse, die für berufliche Leistungsfähigkeit, kognitive Klarheit und emotionale Stabilität relevant sind. Der Bezug zu Belastungsfolgen im Job (z. B. Müdigkeit, Erschöpfung, Reizbarkeit) wird explizit hergestellt. <li data-bbox="542 1361 1402 1720">II. Die Einführung in die <i>BEMER-Gefäßtherapie</i> thematisiert die Rolle der Mikrozirkulation bei der Gesunderhaltung des Körpers unter beruflicher Belastung. Die Teilnehmenden lernen, wie reduzierte Durchblutung infolge von Bewegungsmangel oder chronischem Stress zu Konzentrationsstörungen, Schlafmangel oder Erschöpfung führen kann. Der Vortrag macht die Funktionsweise des Systems praxisnah verständlich und regt dazu an, über die eigene Regenerationsfähigkeit im Berufsalltag nachzudenken. <li data-bbox="542 1720 1402 2000">III. Der Vortrag <i>Gesunde Ernährung (I)</i> stellt wissenschaftlich fundiert dar, wie Nährstoffversorgung, Energiehaushalt und Konzentrationsfähigkeit zusammenhängen. Anhand von alltagsnahen Beispielen (z. B. Kantinenwahl, stressbedingtes Essen, unregelmäßige Mahlzeiten) wird der Bezug zur eigenen Berufspraxis hergestellt. Ziel ist es, Ernährung nicht als Selbstoptimierung, sondern als Gesundheitsressource zu begreifen.

Inhalte der Lernmodule

Bildungsmodul	Vermittelte Lerninhalte
Vorträge (I-V)	<p>IV. Im Vortrag <i>Gesunder Lebensstil</i> reflektieren die Teilnehmenden zentrale gesundheitsrelevante Verhaltensweisen wie Bewegung, Schlaf, Ernährung, Entspannung und Substanzkonsum. Dabei werden statistische, wissenschaftlich fundierte Daten (z. B. WHO-Kriterien, Präventionsgesetz) mit dem eigenen Verhalten abgeglichen – insbesondere im beruflichen Setting. Ziel ist, individuelle Handlungsspielräume zu erkennen und konkrete Umsetzungspläne für den Alltag zu formulieren.</p> <p>V. Im Vortrag <i>Gesunde Ernährung (II)</i> geht es um die Zeit nach dem Fasten. Dabei thematisieren wir die kritische Phase nach einer intensiven Gesundheitsmaßnahme: Wie lässt sich das erreichte Wohlbefinden langfristig stabilisieren, ohne in alte Muster zurückzufallen? Die Teilnehmenden erhalten konkrete Hinweise für die Ernährungs- und Verhaltensumstellung in den Aufbautagen sowie für den beruflichen Alltag danach – etwa durch präventive Essensplanung, bewussten Umgang mit Stressessen, Tagesrhythmen und soziale Stabilisierung (z. B. Kollegenkontext, Kantinensituationen). Die Reflexion zielt darauf ab, die berufliche Rückkehr bewusst zu gestalten, innere Stabilität zu sichern und die Fastenerfahrung als Ausgangspunkt für nachhaltige Gesundheitsverantwortung im Arbeitsleben zu nutzen.</p>
Individuelle Lerngruppen	<p>Das Kernziel der Seminarwoche besteht darin, gesundheitsförderliche Routine in den Alltag zu integrieren. Im Rahmen der verschiedenen Angebote lernen die Teilnehmenden eine Vielzahl an Strategien, Methoden und Übungen zum Erreichen des Lehrgangsziels kennen. Die Teilnehmenden werden angeregt individuelle Lerngruppen die aus 2 oder mehr Personen bestehen zu bilden. In diesem Format sollen sie das Erlernte reflektieren und Erfahrungswerte in den verschiedenen Gebieten austauschen. Mit Unterstützung ihrer Lernpartner:innen entwickeln sie im Laufe der Seminarwoche individuelle Gesundheitsziele und Strategien zu Alltagsintegration neuer Gesundheitsroutine. Am Ende der Seminarwoche werden die abgeleiteten Ziele und Umsetzungsstrategien im Plenum vorgestellt.</p>

Mitteilung für den Arbeitgeber

Die AHAB-Akademie GmbH veranstaltet

vom..... bis

das Seminar „Stressbewältigung durch die Umstellung von Ernährungs- und Bewegungsmustern (Bewegtes Fasten – Fastenwandern nach Buchinger)“

im Veranstaltungsort:

o Hermannsmühle, Zur Hermannsmühle 103, 14929 Treuenbrietzen

Ich (Name des Antragstellers / der Antragstellerin):

wohnhaft in:

beanspruche für diese Veranstaltung Bildungsurlaub.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung anerkannt u.a. in:

- Berlin (gem. AZ: II A75 – 131554 bis 19.10.2028)

Nach dem HmbBG gilt eine Veranstaltung in Hamburg als anerkannt, wenn diese von der zuständigen Behörde oder in einem anderen Land der Bundesrepublik Deutschland nach den Bestimmungen dieses Gesetzes inhaltlich übereinstimmenden Kriterien anerkannt ist (§ 15 Abs. 1 HmbBG).

Datum:


AHAB-Akademie GmbH
Grünauer Straße 3
12557 Berlin
Tel.: +49 30 9860 1997 0
Fax: +49 30 9860 1997 9
www.ahab-akademie.de

Dr. Henry Kauffeldt

Gesundheitswissenschaftler

Verhaltens- und Organisationspsychologe

AHAB-Akademie GmbH

.....
Unterschrift Teilnehmer:in