

Ablaufplan: Präventives Basenfasten für Gesunde in Alltag und Beruf

Fasten, Bewegung und Entspannung für Gesundheit und Leistungsfähigkeit in
einer von Stress geprägten Leistungsgesellschaft
- Gilt als Basisseminar für die Ausbildung zur Fastenbegleitung -

1. Tag	
14.00 – 18.00 Uhr	<p>Programmüberblick (Ziele, Inhalte, Methoden, Ablauf), Erwartungen und Wünsche der TN an das Seminar, Entspannungsübungen zum Ankommen</p> <p>Basensuppe, Tee, Wasser</p>
19.00 – 20.30 Uhr	<p>Vorbereitung des 1. Fastentages</p> <ul style="list-style-type: none"> • Glauberanamnese
2. Tag	
08.00 – 12.00 Uhr	<p>Bewegung, Kreislaufaktivierung für den Berufs-Alltag</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aktives Erwachen mit Luftbad, Atemübung, Morgenspaziergang im Wald • Die Funktion der Darmflora: gesundheitlicher Nutzen und Auswirkung auf die Leistungsfähigkeit in Beruf und Alltag • Wie entlaste ich meinen Darm? Glaubern, Darmreinigung • Vor- und Nachteile der Methoden
Ca. 09.30	<ul style="list-style-type: none"> • Basisches Frühstück, Saft, Tee, Wasser • Darmreinigung in Eigenregie • „Jeder dritte Berufstätige vernachlässigt gesunde Ernährung“ laut TK- Studie zur Ernährung 2017. Ernährung ist neben Bewegung und dem Stressmanagement die wesentliche Stellschraube, um ein möglichst gesundes und aktives Leben zu führen. Der Anteil der Diabetiker ist laut WHO weltweit auf 422 Millionen im Jahr 2014 angestiegen. Die Gesundheitskosten steigen enorm. (1,0h p. B.)
12.00 – 15.00 Uhr	<p>Mittagspause</p> <ul style="list-style-type: none"> • Basisches Mittagessen, Tee, Wasser, Leberwickel (Ruhe, Stille)
15.00 – 18.00 Uhr	<p>Bewegung, Kreislaufaktivierung für den Berufs-Alltag</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wandern als Dauerbelastung zur Herz-Kreislaufstabilisierung. Körperliche Aktivität im Freien zum Erhalt der Leistungsfähigkeit für den Berufsalltag und zum Stressabbau durch intensives Atmen. <p>Transfer in den Berufsalltag</p> <p>Gesundheitlicher Nutzen von Bewegung / körperlicher Aktivität auf das Herz-Kreislauf-System</p> <ul style="list-style-type: none"> • Individuelle Wahrnehmung der Wirkungsweise und Leistungsfähigkeit • Tipps zur Leistungssteigerung für Beruf und Alltag
Ca. 17.00	<p>Abendessen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Basensuppe, Tee, Wasser <p>Praktische Übung – Kleine Entspannungsübungen für den Berufs-Alltag</p> <p>Prävention – Entspannung</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zeit für Pausen • Entspannungsübungen – abschalten/umschalten • Kleine Übungen mit großer Wirkung

3. Tag

08.00 – 12.00 Uhr **Frühstück:** Basisches Frühstück, Saft, Tee, Wasser

Bewegung, Kreislaufaktivierung für den Berufs-Alltag *Bewegung im Freien*

- Ausdauertraining unter Berücksichtigung von reduzierter Kalorienzufuhr als Stärkung des Eigenbildes und zur Steigerung der Leistungsfähigkeit in Stresszeiten im Berufsalltag

Transfer in den Berufsalltag

„Was kann ich in meinem Arbeitsalltag selbst dazu beitragen, um meine berufliche Leistungsfähigkeit zu erhalten?“

- Tipps zum Handeln – Das könnten Sie ab sofort tun

15.00 – 18.00 Uhr **Mittagspause.** Basisches Mittagessen, Tee, Wasser, Leberwickel (Ruhe, Stille)

Instrumentelles Stressmanagement

- Einführungsgespräch „Meine persönlichen Stressoren im Arbeitsalltag und wie sie meine berufliche Handlungskompetenz beeinflussen und einschränken“. *Impulsvortrag*
Gesellschaftliche Entwicklungen: Arbeitswelt, Mega-Trends, Auswirkung auf den Menschen und die Gesellschaft als Ganzes (1,0h p. B.)

Prävention Einführung ins Fasten

- Wirkung des Fastens auf den Körper, auf den Geist, auf die Seele
- Film "Fasten und Heilen" Altes Wissen und neueste Forschung. Sylvia Gilman & Thierry de Lestrade

Zeitdruck und Stress- Phänomen unserer Zeit?

- Gesellschaftliche Aspekte: Veränderung der Arbeitswelt, zunehmender Konkurrenzdruck, Personalabbau, Leistungsverdichtung, Analyse von Stressbelastung mit Abgrenzung von politisch, gesellschaftlich, ökonomisch und individuell bedingten Komponenten von Stress (1 p. B.)

Übungen zum Entspannen am Arbeitsplatz und zu Hause *Praktische Übungen*

- Prävention: Entspannung Achtsamkeitsübungen zur Förderung von Konzentration Leistungsfähigkeit

Abendessen: Basensuppe, Tee, Wasser

4. Tag

08.00 – 12.00 Uhr	<p>Frühstück: Basisches Frühstück, Saft, Tee, Wasser</p> <p>Bewegung, Kreislaufaktivierung für den Berufs-Alltag Bewegung/Wandern/Walken als Technik zum Stressabbau durch Achtsamkeit im Berufsalltag: Achtsames Wandern (Sinne schärfen)</p> <p>Transfer in den Berufsalltag „Wie und wo kann ich Achtsamkeit in meinen Berufsalltag einbinden, um Stress abzubauen?“</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tipps zum Handeln – Das könnten Sie ab sofort tun <p>Mittagspause: Basisches Mittagessen, Tee, Wasser, Leberwickel (Ruhe, Stille)</p>
15.00 – 18.00 Uhr	<p>Zeitmanagement</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zeitmanagement als Voraussetzung für effizientes Handeln im beruflichen Alltag unter Einbeziehung gesellschaftlicher Aspekte- z.B. Doppelbelastung für berufstätige Frauen mit Familie und Beruf, Vereinbarkeit von Familie und Beruf/ Rolle von Mann und Frau auch im Vergleich zu anderen Ländern (1,0h p. B.) <p>Entspannungsübungen am Arbeitsplatz und zu Hause</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prävention: Entspannung: Ich spanne meine Muskeln an, damit ich mich Entspannen kann. Übungen aus der PME/PMR zur individuellen Stärkung in beruflich belastenden Situationen <p>Transfer in den Berufs- Alltag von Bewegung und Entspannung Achtsamkeit in Bewegung und Entspannung in den Berufsalltag einbauen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tipps zur Umstellung – Schritt für Schritt zum Ziel • Tipps zum Handeln – Das könnten Sie ab sofort tun <p>Abendessen: Basensuppe, Tee, Wasser</p>

5. Tag	
08.00 – 12.00 Uhr	<p>Frühstück: Basisches Frühstück, Saft, Tee, Wasser</p> <p>Einführung ins Fasten <i>Austausch und Reflexion zum Transfer in den Berufs- Alltag</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Mit Köpfchen trinken • Tipps zur Umstellung – Schritt für Schritt zum Ziel • Fastenzeiten zur Erhaltung der Gesundheit in den Berufsalltag integrieren • Tipps zum Handeln – Das könnten Sie ab sofort tun <p>Macht Stress krank?</p> <ul style="list-style-type: none"> • Körperliche Stressreaktionen und die Folgen für die Gesundheit. Wie sehen die betrieblicher Rahmenbedingungen in der beruflichen Arbeitswelt aus? Wie kann eine Anpassung an die veränderten Anforderungen der beruflichen Handlungskompetenz aussehen und wie lässt sich dies mit einer positiven Work-Live-Balance in Einklang bringen? Vermittlung von theoretischen Grundlagen (Chronifizierung von Stresskrankheiten, Burnout; Folgen für das Gesundheitssystem) (1,0h p. B.) <p>Praktische Übungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kurzentspannung für den Arbeitsplatz • Kleine Übung – große Wirkung • Pausen am Arbeitsplatz gestalten
15.00 – 18.00 Uhr	<p>Mittagspause: Basisches Mittagessen, Tee, Wasser, Leberwickel (Ruhe, Stille)</p> <p>Bewegung, Kneippen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bewegung / Wasseranwendung – Kneippen/Wassertreten zur Stärkung der Abwehrkräfte, Kreislaufanregung und Stärkung des Nervensystems als Basis der Gesunderhaltung am Arbeitsplatz. <p>Transfer in den Berufsalltag</p> <p>„Wie kann ich Wasseranwendungen (Kneippen/Wassertreten) zum Stressabbau in meinen Tagesablauf einbauen?“</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kneippanwendungen für den Stressabbau in Beruf und Alltag • Wirkung auf den Körper • Tipps zum Handeln – Das könnten Sie ab sofort im Berufsalltag tun <p>Abendessen: Basensuppe, Saft, Tee, Wasser</p>

6. Tag	
08.00 – 12.00 Uhr	<p>Frühstück: Basisches Frühstück, Saft, Tee, Wasser</p> <p>Bewegung für den Berufsalltag als Stressabbau Bewegung: Ausdauertraining unter Berücksichtigung von reduzierter Kalorienzufuhr.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Die eigenen Grenzen spüren <p>Transfer in den Berufsalltag Sitzen ist das neue Rauchen: Die Bedeutung langer Sitzperioden auf die körperliche Gesundheit und Möglichkeiten des Gegensteuerns</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tipps zum Handeln – Das könnten Sie ab sofort in den Berufsalltag einbinden • Spüren der eigenen neuen Leistungsfähigkeit. • Was hat sich bei mir auf der körperlichen Ebene verändert? <p>Das Präventionsgesetz <i>Impulsvortrag, PowerPoint und Gruppendiskussion</i> Ansatz und Wirkung. Wie kann Gesundheitsförderung und Prävention im direkten Lebensumfeld und am Arbeitsplatz erreicht und umgesetzt werden? Welchen Beitrag kann Bewegung und Entspannung dazu leisten? (1,0h p. B.)</p> <p>Mittagessen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Basisches Mittagessen, Tee, Wasser
13.00 – 14.30 Uhr	<p>Transfer in den Berufs- Alltag und BU-Abschluss Work-Life-Balance Verbesserung des Essverhaltens zum Erhalt der gesunden Arbeits-/Leistungsfähigkeit</p> <ul style="list-style-type: none"> • Richtig essen nach dem Fasten • Einführung in die vollwertige Ernährung • Tipps zur Umstellung – Schritt für Schritt zum Ziel • Meine tägliche Portion Bewegung, Entspannung und Ernährung • Feedbackrunde und Abschluss

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Bergsträßer Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation veranstaltet
vom bis

das Seminar „**Präventives Basenfasten für Gesunde in Alltag und Beruf**“ im

Seminargästehaus Odenwald (Hassenroth/Höchst i. Odw.)

Ich

wohnhaft in

beanspruche für diese Veranstaltung Bildungsurlaub.

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

- Saarland (gem. § 6 Abs. 2 Nr. 8 SBFG unbefristet)

anerkannt

In Baden-Württemberg liegt eine Trägeranerkennung gemäß §9 Abs. 1 BzGW BW vor.

Das Seminar ist eine Bildungsmaßnahme gemäß §6 BzG BW.

In Nordrhein-Westfalen liegt eine Trägeranerkennung vor. Das Seminar ist eine Weiterbildung gemäß §9 Abs. 1 AWbG.

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).

Alle anderen Bundesländer befinden sich noch im Antragsverfahren!



Zertifiziertes Institut für
Aus- und Weiterbildung

B.I.E.K.

Promenadenstr. 10-12
64625 Bensheim

Tel.: 0 62 51 - 78 06 86
Fax: 0 62 51 - 5 86 05 95

Unterschrift B.I.E.K.

Unterschrift Teilnehmer/in