

Ablaufplan:

Stressbewältigung im Beruf durch die Umstellung dysfunktionaler Ernährungs- und Bewegungsmuster

„Fasten in (achtsamer) Bewegung“: Fasten, Bewegung und Entspannung für Gesundheit und Leistungsfähigkeit
in einer von Stress geprägten Leistungsgesellschaft
- Gilt als Basisseminar für die Ausbildung zur Fastenbegleitung -

1. Tag Anreisetag	
16.00 – 18.00	Programmüberblick (Ziele, Inhalte, Methoden, Ablauf), Erwartungen und Wünsche der TN an das Seminar, Gezielte Entspannungsübungen zum Ankommen
18.00 – 19.00	Pause: Suppe, Tee, Wasser
19.00 – 20.30	Einführung in den 1. Fastentages
2. Tag	
08.00 - 08:30	Gezielte Bewegungen für den Morgen in der Natur , Aktivierungen für den Berufsalltag
08.30 – 09.30	Frühstück: Frische Smoothies, Tee, Wasser
09:30 -12:00	Vorstellung der TK-Studie zur Ernährungssituation der Mitglieder. Vortrag und Diskussion über die massiven Folgen von Fehlernährung für den Einzelnen und die Gesellschaft. (2,0h p. B.)
12:30 – 15:30	Mittagspause: Basische Suppen, Tee, Wasser, Leberwickel (Entgiftung des Körpers)
15:30 – 16:00	Definition von Stress Ursachen und Arten von Stress Stressbewältigungsstrategien und -herausforderungen, Wie Bewegung (im Freien sowie auch inhouse) Stress reduzieren kann, Physiologische Mechanismen und Wirkungen von Bewegung auf den Körper, Psychologische Aspekte: Bewegung als Stressbewältigungsmethode (1,0h p. B.)
16:00-18:00	Outdoor-Education: Erläuterung und Erfahren der verschiedenen Lauf tempi (z.B. gemütliches Tempo, moderates Tempo, schnelles Tempo) Physiologische Auswirkungen von langsamen, moderaten und schnellen Läufen Psychologische Wirkung von unterschiedlichen Lauf tempi auf das Stressverhalten
18:00 – 19:00	Abendessen: Basische Suppen, Tee, Wasser
19:00 – 20:00	Praktische Übung – Kleine Entspannungsübungen für den Berufs-Alltag Vorstellung von verschiedenen Entspannungsübungen für den beruflichen Alltag
3. Tag	
08.00 - 08:30	Gezielte Bewegungen für den Morgen in der Natur, Aktivierungen für den Berufsalltag
08.30 – 09.30	Frühstück: Frische Smoothies, Tee, Wasser
09:30 -12:00	Outdoor-Education: Weitere Erfahrung mit den verschiedenen Lauf tempi. Eigene Grenze erleben, das eigene Tempo ermitteln und erste Übungen mit dem Atem zum Gedankenstopp und Stressreduktion
12:30 – 15:30	Mittagspause: Basische Suppen, Tee, Wasser, Leberwickel, Darmentleerung (Entgiftung des Körpers)
15:30 – 16:00	Die Beziehung zwischen Stress und Ernährung: Erklärung von Stressessen und emotionaler Nahrungsaufnahme, Wie Stress das Essverhalten beeinflusst, Die Rolle von Stresshormonen wie Cortisol Eine Interventionsmöglichkeit: Achtsames Essen (1,0h p. B.)
16:00 – 18:00	Outdoor-Education: Achtsamkeit in der Natur entdecken: ausgewählte Achtsamkeitsübungen für den beruflichen Alltag kennenlernen und erproben.
18:00 – 19:00	Abendessen: Basische Suppen, Tee, Wasser
19:00 – 20:00	Praktische Übung – Kleine Entspannungsübungen für den Berufs-Alltag Vorstellung von verschiedenen Entspannungsübungen für den beruflichen Alltag
4. Tag	
08.00 - 08:30	Gezielte Bewegungen für den Morgen in der Natur, Aktivierungen für den Berufsalltag
08.30 – 09.30	Frühstück: Frische Smoothies, Tee, Wasser
09:30 -12:00	Outdoor-Education: Wie Gehen das Herz-Kreislauf-System, den Blutdruck und die Muskulatur beeinflusst. Gehen als Mittel zur Verbesserung des Schlafs und der Entspannung. Die Verbindung zwischen Gehen und der Freisetzung von Endorphinen

12:30 – 15:30	Mittagspause: Basische Suppen, Tee, Wasser, Leberwickel, Darmentleerung (Entgiftung des Körpers)
15:30 – 16:00	Die Beziehung zwischen Stress und Ernährung: Vorstellung von Nahrungsmitteln, die während stressiger Zeiten oft bevorzugt werden (z.B. zuckerhaltige Snacks, Junkfood), Warum greifen Menschen zu diesen Lebensmitteln unter Stress? Gesundheitliche Auswirkungen von Stressnahrungsmitteln, Eigenanamnese (1,0h p. B.)
16:00 – 18:00	Outdoor-Education: Achtsamkeit in der Natur entdecken: ausgewählte Achtsamkeitsübungen für den beruflichen Alltag weiter erproben.
18:00 – 19:00	Abendessen: Basische Suppen, Tee, Wasser
19:00 – 20:00	Praktische Übung – Kleine Entspannungsübungen für den Berufsalltag Vorstellung von verschiedenen Entspannungsübungen für den beruflichen Alltag
5. Tag	
08.00 - 08:30	Gezielte Bewegungen für den Morgen in der Natur, Aktivierungen für den Berufsalltag
08.30 – 09.30	Frühstück: Frische Smoothies, Tee, Wasser
09:30 -12:00	Outdoor-Education: wie Bewegung und Atmung Stress abbauen können. Synergieeffekte von Bewegung und Atmung bei der Stressbewältigung, Fokus auf das Zusammenspiel von Gehen und bewusster Atmung, Wie die richtige Atmung und Gehen das Gehirn beeinflussen und Stresshormone reduzieren Achtsamkeit und Konzentration beim Gehen und Atmen
12:30 – 15:30	Mittagspause: Basische Suppen, Tee, Wasser, Leberwickel, Darmentleerung (Entgiftung des Körpers)
15:30 – 16:00	Wirkung des Fastens auf den Körper, Geist und Seele, Film: „Fasten und Heilen“ Altes Wissen und neuste Forschung, Diskussion: welche Folgen ergeben sich für das Gesundheitssystem (1,0h p. B.)
16:00 – 18:00	Outdoor-Education: Bewegung und Kneipen: Bewegung / Wasseranwendung – Kneipen/Wassertreten zur Stärkung der Abwehrkräfte, Kreislaufanregung und Stärkung des Nervensystems als Basis der Gesunderhaltung am Arbeitsplatz.
18:00 – 19:00	Abendessen: Basische Suppen, Tee, Wasser
19:00 – 20:00	Praktische Übung – Kleine Entspannungsübungen für den Berufs-Alltag Vorstellung von verschiedenen Entspannungsübungen für den beruflichen Alltag
6. Tag	
08.00 - 09.00	Gezielte Bewegungen für den Morgen in der Natur, Aktivierungen für den Berufsalltag
09:00 - 09:30	Frühstück: Frische Smoothies, Tee, Wasser Bewegung: Ausdauertraining unter Berücksichtigung von
09:30 - 10:30	Sitzen ist das neue Rauchen: Die Bedeutung langer Sitzperioden auf die körperliche Gesundheit und Möglichkeit des Gegensteuerns
10:30 – 11:30	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.)
11:30 – 12:00	Fastenbrechen
13:00 – 15:00	Transfer in den Berufs- Alltag und BU-Abschluss Die Tage danach – wie kann ich die verändert Verhaltensweise auch im Alltag beibehalten, einfache Tipps für eine gesündere Lebensweise Feedbackrunde und Abschluss

Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Bergsträßer Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation veranstaltet
vom bis

das Seminar „**Stressbewältigung im Beruf durch die Umstellung dysfunktionaler Ernährungs-
und Bewegungsmuster**“ 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)
- Thüringen (gem. AZ: 27-0342-4024 unbefristet)
- Sachsen-Anhalt (gem. AZ: 207-53502-2023-970 bis 29.11.2024)
- Niedersachsen (gem. AZ: 1213//1812 bis 31.1.2025)
- Rheinland-Pfalz (gem. AZ: 6692/0474/23 bis 11.03.2025)
- Hessen (gem. AZ: III-55n-4145-1026-23-1530 bis 06.01.2026)
- Berlin (gem. AZ: II A73 – 124967 bis 25.02.2026)
- Brandenburg (gem. §7 Absatz 2 BFV, GZ: 46.14-57917 bis 19.12.2025)

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).



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