

# Ablaufplan: Stressbewältigung durch die Umstellung dysfunktionaler Ernährungs- und Bewegungsmuster

„Fasten in (achtsamer) Bewegung“

- Gilt als Basisseminar für die Ausbildung zum/r Fastenleiter\*in -



Seminar von – bis:		Seminartitel: Fasten in (achtsamer) Bewegung
Veranstaltungsort:		
Bildungsziel: Umstellung dysfunktionaler Ernährungs- und Bewegungsmuster		
Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stress und stressbedingte Ernährungs- und Bewegungsfehler</li> <li>• Ansätze zur Stressvermeidung durch gesunde Ernährung und adäquate Bewegung</li> <li>• Gesunde Ernährung und adäquate Ernährung als Mittel zur Stressbewältigung und Stressreduzierung</li> </ul>		
<b>Seminarplan:</b>		
Tag	Inhaltsfelder/Lerngegenstände	Kompetenzerwartungen
Sonntag	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anreisetag</li> <li>• Einführung in die Seminarwoche</li> <li>• Einführung in das Fasten</li> </ul> Vortrag	
Montag	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Übungen zur Kreislaufaktivierung für den Berufsalltag (tägl.)</li> <li>• Ernährung und Leistungsfähigkeit</li> </ul> Vortrag / Plenum <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entspannungsübungen am Arbeitsplatz</li> </ul> Übungspraxis	Die Teilnehmenden können durch Fasten und gesunde Ernährung eine gesunde Darmflora aufbauen und erhalten und dadurch ihre allgemeine Gesundheit und Leistungsfähigkeit im Beruf und Alltag steigern. Sie können durch die täglichen Übungseinheiten praktische Entspannungs- und Bewegungsübungen im beruflichen Alltag anwenden, um besser mit beruflichen Herausforderungen umgehen und eine bessere Stresskompetenz aufbauen zu können.
Dienstag	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Instrumentelles Stressmanagement</li> </ul> Vortrag <ul style="list-style-type: none"> <li>• Umgang mit Stress</li> </ul> Arbeit in Kleingruppen Einzelarbeit: Reflexion Austausch im Plenum	Die Lernenden haben ihre eigenen Stressoren in ihrem Berufsalltag herausgearbeitet, wissen, was Stress bei ihnen auslöst, indem sie die eigenen Lebensumstände in Gruppenarbeit analysiert und das eigene Verhalten in Stresssituationen reflektiert haben. Sie können Atem- und Entspannungsübungen zur Schulung von Gelassenheit und Achtsamkeit im beruflichen Alltag anwenden, indem sie deren Wirkung in der täglichen Praxis erfahren und reflektieren.
Mittwoch	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zeitmanagement</li> </ul> Vortrag / Plenum Kleingruppenarbeit <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegung als Technik zum Stressabbau</li> </ul> Praktische Übungen <ul style="list-style-type: none"> <li>• PMR</li> </ul> Vortrag Anwendung und Erfahrung in der Praxis	Die Lernenden können ihr Zeitmanagement verbessern, um effektiver und stressfreier im Beruf und Alltag agieren zu können, indem sie in Übungen überlegen, wie ein persönliches optimiertes Zeitmanagement im beruflichen Umfeld Alltag angewendet werden kann. Sie können PMR zur individuellen Stärkung in beruflichen Situationen anwenden.

# Ablaufplan: Stressbewältigung durch die Umstellung dysfunktionaler Ernährungs- und Bewegungsmuster

„Fasten in (achtsamer) Bewegung“

- Gilt als Basisseminar für die Ausbildung zum/r Fastenleiter\*in -



Donnerstag	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Persönliche Stressreaktionen Vortrag / Plenum Kleingruppenarbeit</li> <li>• Stärkung der Abwehrkräfte Praktische Übungen</li> </ul>	Die Lernenden können ihre eigenen körperlichen Reaktionen in Stresssituationen erkennen, indem sie sich mit anderen über ihre Erfahrungen austauschen und gemeinsam nach Ideen für einen besseren Umgang mit Stress im beruflichen Umfeld suchen. Die Lernenden können mit einfachen Übungen ihre Abwehrkräfte steigern, indem sie sie in den täglichen beruflichen Tagesablauf einbauen. Sie erlernen diese Übungen durch tägliche Praxis und erfahren ihre Wirkungen.
Freitag	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Transfer in den Berufsalltag Vortrag: Zusammenfassung Einzelarbeit Austausch im Plenum Abreise</li> </ul>	Die Lernenden können durch die richtige Portion von Bewegung, Entspannung und Ernährung zu einem gesunden und leistungsfähigen Lebensgefühl zurückkehren, indem sie durch verschiedene Übungen ihre eigenen körperlichen und mentalen Grenzen wieder spüren und durch Aktivierungstipps fit erhalten und steigern können.
Abreise Freitag oder Samstag je nach Termin oder Standort.		

## Zeitplan:

Sonntag	
16:00 Uhr – 18:00 Uhr	Seminar
18:00 Uhr – 19:00 Uhr	Pause
19:00 Uhr – 20:30 Uhr	Seminar

Montag bis Donnerstag	
08:00 Uhr – 08:30 Uhr	Seminar
08:30 Uhr – 09:30 Uhr	Pause
09:30 Uhr – 12:00 Uhr	Seminar
12:00 Uhr – 15:30 Uhr	Pause
15:30 Uhr – 18:00 Uhr	Seminar
18:00 Uhr – 19:00 Uhr	Pause
19:00 Uhr – 20:00 Uhr	Seminar

Freitag	
08:00 Uhr – 09:00 Uhr	Seminar
09:00 Uhr – 09:30 Uhr	Pause
09:30 Uhr – 12:00 Uhr	Seminar
12:00 Uhr – 13:00 Uhr	Pause
13:00 Uhr – 15:00 Uhr	Seminar

# Ablaufplan: Stressbewältigung durch die Umstellung dysfunktionaler Ernährungs- und Bewegungsmuster

„Fasten in (achtsamer) Bewegung“

- Gilt als Basisseminar für die Ausbildung zum/r Fastenleiter\*in -



## Mitteilung für den Arbeitgeber

Das Bergsträsser Institut für ganzheitliche Entspannung und Kommunikation veranstaltet

das Seminar „**Stressbewältigung durch die Umstellung  
dysfunktionaler Ernährungs- und Bewegungsmuster**“ im:

Ich

---

wohnhaft in

---

beanspruche für diese Veranstaltung Bildungsurlaub.

Das Seminar ist als Bildungsurlaub der beruflichen Weiterbildung in Bremen anerkannt  
(AZ: 23-17 2024/611 bis 24.11.2026).



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