

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
(Kann auch als Basismodul für die Ausbildung zur Fastenbegleitung anerkannt werden)

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. Fastentag
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 (Techniker-Krankenkasse) zur Ernährungssituation der Mitglieder. Vortrag und Diskussion über die massiven Folgen von Fehlernährung für den Einzelnen und die Gesellschaft: gesundheitl. Probleme, erhöhte Belastung und Kosten für das Gesundheitssystem, Produktivitätsverluste u. Belastung d. Wirtschaft aufgrund höherer Krankheitstage u. eingeschränkter Leistungsfähigkeit, soziale Ungleichheit: schlechtere Bildung/geringeres Einkommen geht häufig mit Fehlernährung einher. (2,5h pol. Bild.)
12:00 – 15:30	Mittagspause: Basische Suppen, Tee, Wasser, Leberwickel (Entgiftung des Körpers)
15:30 – 17:00	Definition von Stress - Ursachen und Arten von Stress – Auswirkungen auf die Arbeitssituation Stress am Arbeitsplatz: Konflikte, Fehler; 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 (1,5h pol. Bild.)
17:00 - 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 – 17:00	Die Beziehung zwischen Stress und Ernährung und Auswirkung auf die Arbeitssituation: Erklärung von Stressessen und emotionaler Nahrungsaufnahme, Wie Stress das Essverhalten beeinflusst, die Rolle von Stresshormonen wie Cortisol; Strategien entwickeln, um Gesundheit u. Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz zu erhalten Eine Interventionsmöglichkeit: Achtsames Essen (1,5h pol. Bild.)
17:00 – 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

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
(Kann auch als Basismodul für die Ausbildung zur Fastenbegleitung anerkannt werden)

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: Weitere Erfahrung mit den verschiedenen Lauftempi. 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 – 17:00	Die Beziehung zwischen Stress und Ernährung und Auswirkung auf die Arbeitssituation: Erklärung von Stressessen und emotionaler Nahrungsaufnahme, Wie Stress das Essverhalten beeinflusst, die Rolle von Stresshormonen wie Cortisol; Strategien entwickeln, um Gesundheit u. Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz zu erhalten Eine Interventionsmöglichkeit: Achtsames Essen (1,5h pol. Bild.)
17:00 – 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
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 – 17:00	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 (1,5h pol. Bild.)
17:00 – 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
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
09:30 - 10:30	Sitzen ist das neue Rauchen: Die Bedeutung langer Sitzperioden auf die körperliche Gesundheit und Möglichkeiten des Gegensteuerns
10:30 – 11:30	Das Präventionsgesetz Impulsvortrag, PowerPoint und Gruppendiskussion 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? (1h pol. Bild.)
11:30 – 13:00	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

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
(Kann auch als Basismodul für die Ausbildung zur Fastenbegleitung anerkannt werden)

Teilnehmerkreis:

Der Teilnehmerkreis umfasst Berufstätige aus allen Branchen, die durch hohe Arbeitsbelastung, Stress oder ungesunde Lebensgewohnheiten in ihrer Gesundheit und Leistungsfähigkeit beeinträchtigt sind.

Lerninhalte:

Tag 1:

Die Teilnehmenden lernen die Seminarziele kennen und erfahren erste Entspannungstechniken, um Stress bewusst loszulassen und im beruflichen Alltag innere Ruhe zu fördern. Sie reflektieren persönliche Erwartungen und schaffen damit die Grundlage für eine nachhaltige Verhaltensänderung.

Tag 2:

Die Teilnehmenden erkennen den Einfluss von Fehlernährung und Bewegungsmangel auf Gesundheit, Leistungsfähigkeit und Arbeitsbelastung. Sie lernen, wie Bewegung und gezielte Entspannung Stress am Arbeitsplatz reduzieren und die Konzentration verbessern können.

Tag 3:

Die Teilnehmenden verstehen den Zusammenhang zwischen Stress, emotionalem Essverhalten und Leistungsfähigkeit. Sie üben achtsames Essen und Achtsamkeitsübungen, um Stresssituationen im Berufsalltag bewusster zu begegnen.

Tag 4:

Der Tag vertieft den Zusammenhang zwischen Ernährung, Stress und Bewegung; die Teilnehmenden entwickeln Strategien, um durch achtsames Essen und Bewegung ihre Belastbarkeit im Berufsalltag zu stärken. Durch Übungen in der Natur lernen sie, Achtsamkeit gezielt in den Berufsalltag zu integrieren.

Tag 5:

Die Teilnehmenden erleben, wie bewusste Atmung und Bewegung Stress abbauen, Energie freisetzen und die Konzentration fördern. Sie erkennen die regenerativen Effekte des Fastens auf Körper und Geist und übertragen dieses Wissen auf ihre berufliche Gesundheitspraxis.

Tag 6:

Die Teilnehmenden reflektieren ihre Erfahrungen und lernen, wie sie gesunde Bewegungs-, Ernährungs- und Entspannungsgewohnheiten langfristig in ihren Berufsalltag integrieren. Sie verstehen die Bedeutung betrieblicher Prävention und übernehmen Verantwortung für ihre eigene Gesundheit am Arbeitsplatz.

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
(Kann auch als Basismodul für die Ausbildung zur Fastenbegleitung anerkannt werden)

Vorteile für den Arbeitgeber und Lernziele:

Sonntag	Die Teilnehmenden lernen die Ziele und Methoden des Seminars kennen und setzen sich mit ihren individuellen Erwartungen auseinander. Durch gezielte Entspannungsübungen und die Einführung in das Fasten gewinnen sie erste praktische Ansätze, um Ruhe, Achtsamkeit und Selbstfürsorge als Grundlage für eine bessere Stressbewältigung im Berufsalltag zu etablieren. Verbesserte Stressresistenz und Konzentrationsfähigkeit; geringere Anfälligkeit für Überlastung und Fehlzeiten.
Montag	Die Teilnehmenden verstehen den Zusammenhang zwischen Ernährung, Leistungsfähigkeit und beruflichem Wohlbefinden und erkennen Bewegung als wichtige Stressbewältigungsstrategie. Gesündere Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten steigern Energie, Produktivität und Arbeitsqualität; geringere Krankheitskosten.
Dienstag	Die Teilnehmenden erkennen, wie Stress das Essverhalten beeinflusst, und erlernen Strategien des achtsamen Essens zur Verbesserung ihrer Konzentration und Selbstregulation im Arbeitsalltag. Erhöhte Achtsamkeit im Umgang mit Belastungen; Förderung von Selbstfürsorge und Resilienz am Arbeitsplatz.
Mittwoch	Die Teilnehmenden entwickeln Strategien, um achtsame Bewegung und gesunde Ernährung nachhaltig in ihren Berufsalltag zu integrieren. Sie lernen, durch bewusste Pausen und Bewegung Stress vorzubeugen. Nachhaltige Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz; höhere Leistungsbereitschaft und geringere Fehlerquote durch verbesserte Regeneration.
Donnerstag	Die Teilnehmenden erfahren, wie bewusste Atmung, Bewegung und Fasten Körper und Geist stärken. Sie lernen, diese Methoden gezielt zur Stressreduktion und Leistungssteigerung im Beruf einzusetzen. Mehr Vitalität und geistige Klarheit der Mitarbeitenden; Förderung eines gesundheitsorientierten Betriebsklimas.
Freitag	Die Teilnehmenden reflektieren ihr Verhalten und entwickeln Strategien, um neu erlernte gesunde Routinen dauerhaft in den Berufsalltag zu übernehmen. Sie verstehen den Stellenwert von Prävention für langfristige Gesundheit und Arbeitsfähigkeit. Nachhaltige Senkung von Stressbelastungen und Krankheitsraten; gestärkte Gesundheitskultur im Unternehmen und verbesserte Mitarbeiterbindung.

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
(Kann auch als Basismodul für die Ausbildung zur Fastenbegleitung anerkannt werden)

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 (Fasten in Bewegung)**“ im:

Ich

wohnhaft in

beanspruche für diese Veranstaltung Bildungsurlaub.

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

- **Berlin** (gem. AZ: II A73 – 124967 bis 25.02.2026 und gem. AZ: II A74 – 132613 vom 01.03.2026 bis 01.03.2029)
- **Brandenburg** (gem. §7 Absatz 2 BFV, GZ: 45.16-64813 bis 18.02.2027)
- **Hessen** (gem. AZ: III7-55n-4145-1026-25-2514 bis 11.01.2028)
- **Niedersachsen** (gem. Va-Nr.: B26-136802-39 bis 31.12.2028)
- **Rheinland-Pfalz** (gem. AZ: 6692/1820/25 vom 31.03.2025 bis 12.04.2027)
- **Saarland** (gem. § 6 Abs. 7 Satz 1 SBFG, AZ: F/6-LL: freistellungsfähige Bildungsveranstaltung)
- **Sachsen-Anhalt** (gem. AZ: 207-53502-2024-1368 bis 05.01.2027)
- **Thüringen** (gem. AZ: 27-0342-4024 unbefristet)
- Für **HH** gilt: Nach dem BiUrlG 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 (BiUrlG HA § 15 Abs. 1).
- B.I.E.K. hat eine Trägeranerkennung für:
 - **Baden-Württemberg** (gem. AZ: 12c11-6002-61 vom 22.06.2015)
 - **NRW** (gem. AZ: 48.06.01-134 vom 14.03.2013)

d.h. unsere Seminare können als Bildungsurlaub gebucht werden, da sie den Vorgaben der jeweiligen Landesgesetze entsprechen. Eine Anerkennung von einzelnen Bildungsmaßnahmen wie nach den Rechtsvorschriften anderer Bundesländer findet nicht statt.




Unterschrift B.I.E.K.

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 Teilnehmer/in