

Bildungsurlaub

Selbstfürsorge: Entspannung, Ernährung und Bewegung

Zielgruppe

Teilnehmer*innen, die Methoden, Strategien und Potenziale der Selbstfürsorge für den beruflichen und privaten Kontext kennen lernen möchten

In der anspruchsvollen Berufswelt ist der Blick auf die eigene Selbstfürsorge unverzichtbar. Sie stärkt die innere Widerstandskraft und erhöht unser Wohlbefinden und die Gesundheit.

Selbstfürsorge ist hilfreich und notwendig, um Stress leichter bewältigen zu können und unseren Energielevel zu steigern. Sie ist die Grundlage für unsere mentale, emotionale und körperliche Gesundheit. In diesem Bildungsurlaub werden die Instrumente der Selbstfürsorge wie Achtsamkeits- und Entspannungsmethoden, bewusste Ernährung sowie regelmäßige Bewegung vermittelt und in praktischen Übungen umgesetzt. Entdecken Sie hierbei mit Freude die Möglichkeiten körperlicher und geistiger Ressourcen, um selbstbewusster, lösungsorientierter und erfolgreicher Arbeits- und Alltagsanforderungen zu begegnen.

Die Teilnehmer*innen lernen Säulen der Selbstfürsorge kennen, die zu einem selbststärkenden Leben führen können. Diese Säulen bilden sich in regulärer Entspannung und innerer Einkehr, ausreichender Bewegung und gesunder Ernährung ab. Alle Bereiche werden durchdrungen von einem gemeinsamen Prinzip der Achtsamkeit. Ziel ist, neben mehr Wohlbefinden und Energie die Eigenkompetenz und Selbstwirksamkeit im (beruflichen) Alltag zu erhöhen.

Ablaufplan

	Unterrichtsinhalte
1. Tag	<ul style="list-style-type: none">• Kennenlernen, Anliegen klären, Vorstellung des Themenspektrums• Einstieg ins Thema: Grundlagen der Selbstfürsorge im beruflichen Stress unter dem Blickwinkel der Achtsamkeit• Tagesschwerpunkt: Stress und Regeneration• Werkzeug der Selbstfürsorge: Regelmäßige Erholungszeiten• Die Bedeutung der Aktivierung von Parasympathikus (Ruhe-Nerv) und Vagusnerv (Selbstheilungsnerv)• Werkzeug der Selbstfürsorge: Besser Atmen• Übungen und Transfer
2. Tag	<ul style="list-style-type: none">• Tagesschwerpunkt: Stress und gesunde Ernährung• Werkzeug der Selbstfürsorge: Antientzündliche Ernährung• Theoretische Grundlagen aus der Stressforschung und Ernährungsmedizin• Der gesunde Teller: Die Bedeutung von Makronährstoffen (Kohlenhydrate, Eiweiße, Fette) und Mikronährstoffen (Vitamine, Mineralstoffe)• Übungen und Transfer
3. Tag	<ul style="list-style-type: none">• Tagesschwerpunkt: Stress und Bewegung• Werkzeug der Selbstfürsorge: Heilkraft der Bewegung• Theoretische Grundlagen aus der Body-Mind-Medizin, Neuroimmunologie und Neurokinetik• Leichte Körperübungen aus Yoga und Qigong, Bewegtes Hirntraining mit Neurokinetik, Waldbaden• Reflexion und Rückfallprävention im Alltag• Übungen und Transfer