



BILDUNG
TRIFFT
GESUNDHEIT



P
R
O
G
R
A
M
M

Weil wir es uns wert sind



Gesundheitstag
10. 10. 2017

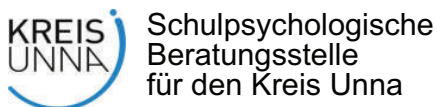
SportCentrum Kamen-Kaiserau
Jakob-Koenen-Str. 2, 59174 Kamen



Regionales
Bildungszentrum
Kreis Unna

Gemeinsam Bildung gestalten

In Kooperation mit





- | | |
|-----------|--|
| 08.30 Uhr | Anmeldung und Stehcafe´ |
| 09.00 Uhr | Begrüßung
Wake up Move (Jimmy Little) |
| 09.30 Uhr | Joey Kelly
»No Limits - Wie schaffe ich mein Ziel?« |
| 11.00 Uhr | Workshops |
| 12.30 Uhr | Mittagessen und Marktplatz |
| 14.00 Uhr | Workshops |
| 15.30 Uhr | Humorvoller Ausklang - lassen Sie sich überraschen! |
| 16.30 Uhr | voraussichtl. Ende |





Workshop 1:

Kraft tanken im Lehreralltag

Die Berufstätigkeit als Lehrer/in ist mit einem hohen Anspannungs- und Energieaufwand verbunden. Aber es ist nicht der direkte Stress des Unterrichts, der belastet und krankmacht, sondern fehlende oder falsch genutzte Entspannungspausen. Im ersten Teil des Workshops geht es daher um sofort erlernbare Techniken aus anderen Berufswelten, die demonstriert und passgenau im Lehrerberuf eingesetzt werden können. Die Bedeutung von Bewegung und einer aktiven Lebensweise bei der Entwicklung und Erhaltung einer robusten Gesundheit bildet den zweiten Teil des Workshops.

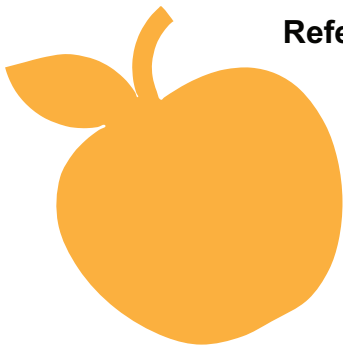
Referent: Jimmy Little, Director »Move to Change«

Workshop 2:

Lachend Energie tanken – klangvoll entspannen

Lachyoga ist eine heilsame Methode die uns mit uns Selbst und darüber hinaus mit unseren Mitmenschen verbindet. Eine Methode die Lachen und heilsame Yogaatmung kombiniert. In diesem Workshop lernen sie grundlos zu lachen und ihrer inneren Freude Ausdruck zu verleihen. Lachyoga in einer Gruppe zu lernen/praktizieren macht sehr viel Spaß und motiviert, sich auch im Alltag mehr der Freude zuzuwenden. Lachyoga nach Dr. Madan Kataria ist ein Konzept was sich in den letzten 20 Jahren in der ganzen Welt erfolgreich etabliert. Mehr Freude, Leichtigkeit und Gelassenheit sind garantiert J Eine Klangmeditation nach einer energiegeladenen Lachyogasession dient zum Entspannen und Genießen. Die wunderbaren Klänge der Klangschalen berühren Körper, Seele und Geist und runden den Workshop ab.

Bitte mitbringen: Gymnastik- oder Yoga-Matte



**Referentin: Sabine Gebhardt;
Sozialarbeiterin,
Klangpraktikerin;
Kahi Healing Practitioner**

Workshop 3:

Stimmgesundheits - gut bei Stimme sein

Als pädagogische Fachkraft geht es darum, trotz Geräuschkulisse, kommunikativen Anforderungen und langer Redezeit gut bei Stimme zu sein. Bei Sprechbelastungen Erwachsener tritt nach 4-6 Stunden eine Stimmermüdung ein. Die Stimme klingt angespannter und verliert ihren natürlichen Klang und ihre Wirkung. Die Basis einer guten Beziehung: Kompetenz, Vertrauen und Autorität werden in großem Umfang (38%) durch die Stimme aufgebaut. (British Journal of Psychology). Kinder vollziehen die muskulären Aktivitäten des Sprechens nach. Bei falscher Sprech- und Stimmtechnik ermüdet die Gruppe durch eigene Muskelanspannung, und ihre Konzentration lässt nach.

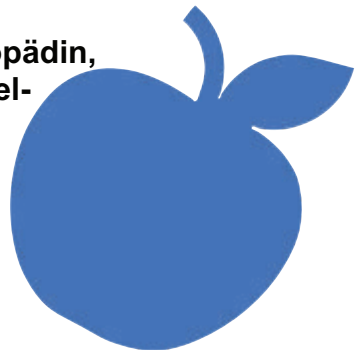
In diesem aktiven Workshop erfahren Sie

* was eine gesunde und was eine kranke Stimme kennzeichnet.

* wie Sie Ihre Stimme gesund erhalten.

* wie Sie das Bestmögliche aus Ihrer Stimme herausholen.

**Referentin: Sabine Klecker, Logopädin,
Kabarettistin, Hörspiel-
sprecherin**



Workshop 4:

Erholsame Nächte - energiegelbe Tage

Das von dem amerikanischen Feldenkrais-Lehrer Michael Krugman entwickelte Sounder Sleep System ist eine höchst effektive Methode zur Stressbewältigung und bietet Hilfe bei stressbedingten Gesundheits- und Schlafstörungen. In diesem Lernevent erlernen und erleben Sie die Grundprinzipien: > die natürliche Atmung; > eine leichte Atmung, ganz im eigenen Rhythmus; > die Tageszähler; kleine effektive Entspannungsübungen, die die Tage ruhiger werden lassen. > die Minimoves; sanfte Übungen zur Hilfe beim Ein- und Wiedereinschlafen. Bei regelmäßiger Anwendung bietet das Gelernte eine gute Unterstützung zum Stressabbau und zur Schlafverbesserung.

Die TeilnehmerInnen sollten eine Matte/ Unterlage, eine Decke, ein kleines Kissen und warme Socken im Seminar Gepäck haben.

**Referentin: Dorothe Schabsky; Heilpädagogin,
Sounder Sleep Senior Teacher,
Kinesiologin (DGAK), Entspannungs-
pädagogin (BEP)**



Workshop 5:

Applaus, Applaus... Wir feiern unsere Erfolge!

Sie sind wichtig für die Menschen mit denen Sie arbeiten.
Sie geben täglich ihr Bestes.

Erleben Sie Wertschätzung für Ihren Einsatz? - Oder liegt der Fokus allzu oft auf den zu bewältigenden Problemen und lässt das Erreichte, die Erfolge vergessen.

Heute ist Ihr Tag...

Sie übernehmen Verantwortung für Ihr persönliches Wohlbefinden und Schenken sich Aufmerksamkeit und Respekt. Gemeinsam mit der Gruppe feiern Sie Ihre Erfolge.

Sie gönnen sich neue Kraft für Ihren Arbeitsalltag

- Sie erkennen was Ihnen gelungen ist
- Sie sprechen über Ihre persönlichen Erfolge
- Sie erfahren Wertschätzung
- Sie genießen Ihren Applaus

Empowerment – ein Ausflug in Ihre Stärke - Sie gehen mit Energie nach Hause und in den neuen Arbeitstag.

**Referentin: Andrea Brüske; Dipl.-Pädagogin,
Personalentwicklerin und Coach**

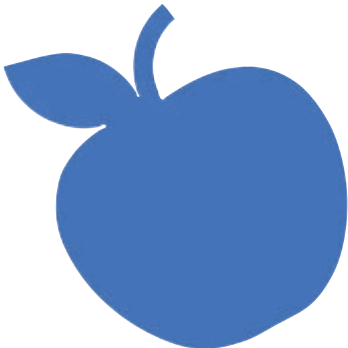


Workshop 6:

Improvisationstheater

...oder auch »Ich liebe es, wenn ein Plan nicht funktioniert...« Das Leben ist nicht planbar. Wir werden im beruflichen und privaten Alltag ständig mit Situationen konfrontiert, die anders laufen als gedacht. Dies kann belasten und anstrengen, aber auch bereichern. Denn ungeplant heißt auch, sich in unbekanntes Gebiet hervorzuwagen und Dinge einfach mal anders zu tun. Improtheater lebt vom Unplanbaren! Es lebt aus dem Moment und der Kreativität der Mitspieler. Improtheater ist Kommunikation pur! Und das Schöne daran ist: Wir brauchen dazu nur uns selbst und eine kleine Portion Mut. Anhand einfacher Übungen und Spiele lernen wir beim Improtheater loszulassen und einfach mal zu machen. Wir lernen den eigenen Ideen zu vertrauen und mit dem zu arbeiten, was die Situation oder un-sere Mitspieler uns bieten. Durch eine bejahende und positive Haltung, haben wir die Chance Improvisation als Ressource zu entdecken und zu nutzen. Denn: »Der Mensch ist nur da ganz Mensch, wo er spielt« (Friedrich Schiller)

Bequeme Kleidung wird empfohlen.



**Referenten: Jeanette Sindermann,
Andreas Hunke; Schul-
psychologische Bera-
tungsstelle für den
Kreis Unna**

Workshop 7:

Einblick in verschiedene Yoga-Arten

Im Hatha – Yoga werden Körper, Geist und Seele in Einklang gebracht. Dieser Workshop umfasst verschiedene sanfte und ruhige Asanas (Übungen) dazu kommen Pranayama (Atemübungen), Meditation, Visualisierung und Entspannungsübungen, damit der Geist zur Ruhe kommt und der Körper eine vollkommene Entspannung erfährt.

Die Hanuman Yoga – Fitness Reihe ist ein sehr effektives Körpertraining. Entwickelt von Sukadev Bretz (Leiter und Gründer von Yoga Vidya) dem größten Ausbildungszentrum Europas. Mit Hanuman – Yoga kann man in kürzester Zeit mehr Kondition, Flexibilität, Muskelkraft und Koordinationsfähigkeit erreichen. Der Körper wird in einen homöostatischen (selbstregulierenden) Zustand versetzt und die Übungseinheit endet mit einer kurzen Meditation und Entspannung.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Gymnastik- oder Yoga-Matte; Sitzkissen

Referentin: Birgit Bellgardt; BGT Yoga-Trainerin, BYV Atemkursleiterin, BYV Hanumankursleiterin, BGT Entspannungspädagogin



Workshop 8:

Latin Fitness und Pilates

Pilates „Body and Mind“

Pilates ist eine sanfte, aber überaus wirkungsvolle ganzheitliche Trainingsmethode für Körper und Geist. Ein systematisches Körpertraining, erfunden und entwickelt von Joseph Pilates. Muskelpartien und einzelne Muskeln werden zusammen mit der Atmung gezielt aktiviert, entspannt oder gedehnt. Die sanften und ruhigen Übungen erfordern viel Aufmerksamkeit für die Eigenwahrnehmung. Qualität vor Quantität steht im Fokus beim Pilatetraining. Besonderes Augenmerk gilt der Körpermitte dem sogenannten „Powerhouse“. Zu diesem Kraftzentrum zählen der Beckenboden, die Bauchmuskeln und die Schulterblattstabilisatoren. Mit jedem regelmäßigem Pilatetraining werden die Muskeln zwar stärker bleiben aber schlank und geschmeidig. Die Gelenke werden mobilisiert und stabilisiert ohne sie zu belasten. Ein toller Ausgleich gegen die täglichen Herausforderungen von Beruf und Alltag.

Zumba oder (Latindance)

Tanzen macht Spaß, besonders zu Latinomusik. Durch einfache Choreographien tanzt man sich fit. Die vielfältigen Tanzstile und Rhythmen wie, Samba, Hip Hop, Merenge oder Bauchtanz gekoppelt mit Aerobic, Fitnessübungen und Kampfsportelementen, empfindet man nicht als schweißtreibende Trainingseinheit, sondern eher als eine Party unter Freunden. Somit fördert es auch die sozialen Kontakte. Zumba bedient sowohl alle Aspekte der Koordination, als auch ein sehr gutes moderates Herz- und Kreislauftraining.

Bitte mitbringen: Großes Handtuch, Gymnastik- oder Yoga-Matte; Stoppersocken, Sportschuhe, evtl. Jacke oder Hoody

Referentin: Nadine Kelly Grunenberg; Pilates-Trainerin und Zumba-Instructor

Workshop 9:

Filzfröhliche Tischlaternen

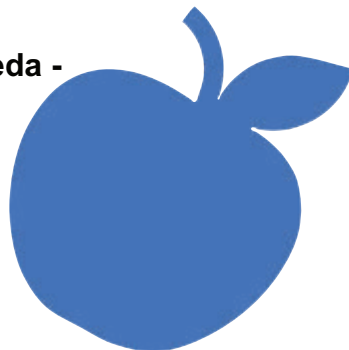
Handgefilzte Fröhlichmacher! In diesem Workshop weicht filzfrieda Euch in die Technik des Nassfilzens ein.

Bei der Arbeit mit weicher Wolle und warmen Wasser kannst Du herrlich entspannen und fast nebenbei entstehen traumhafte Tischlaternen z.B, mit einer Blumenwiese, mit Eulen, mit Igel... der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

»Es ist heilsam, sich mit farbigen und fröhlichen Dingen zu umgeben. Was das Auge erfreut, erfreut das Herz, was das Herz erfreut, erfrischt den Geist und was den Geist erfrischt wirkt sich positiv auf den Körper aus.«

Entdecke auch Du die bunte Welt der filzfrieda!

Referentin: Katrin Schulz - filzfrieda -



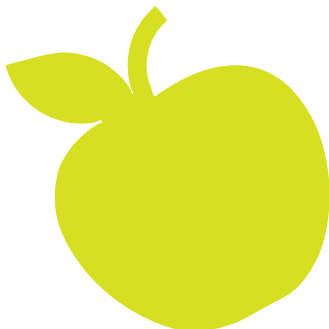
Workshop 10:

Resilienz – Stark sein mit Schwächen

Das möchten wir alle: Stabil und gelassen durch unseren Alltag gehen, der – beruflich wie privat – zunehmend als schneller, komplexer und belastender erlebt wird. Der Schlüssel dazu liegt in der achtsamen Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse und Ressourcen und in der entsprechenden Selbstführung.

Es gilt, Schwächen und Rückschläge zu akzeptieren und die Erkenntnisse daraus in eine balancierte Lebensführung zu integrieren. Neben theoretischem Input zum Resilienz-Ansatz erhalten Sie alltagstaugliche Tipps für den Umgang mit Stress.

Außerdem können Sie in einer praktischen Übung Ihren individuellen Bedürfnissen und Ressourcen nachspüren.



**Referent: Norbert Fischer; Business
Coach und Resilienz-Trainer**

Workshop 11:

In der Ruhe liegt die Kraft

Kleine Maßnahmen mit großer Wirkung für mehr Gelassenheit bei den täglichen Herausforderungen
Inhalte: Die täglichen Anforderungen im pädagogischen Alltag sind in den letzten Jahren stark gestiegen. Bei permanenter Hektik, Doppelbelastung und emotionalen Herausforderungen fällt es vielen Menschen schwer, sich zu entspannen und zur Ruhe zu kommen. Die notwendige Regeneration zur psychischen Gesund-erhaltung nimmt immer mehr ab, bis sie in einigen Fällen kaum noch erlebt wird. Wir haben uns angewöhnt die Aufmerksamkeit ständig im Außen zu halten. Dies erzeugt eine Überlastung in unserem Gehirn. Langfristig bringt dies Symptome mit sich, die sich körperlich oder im Verhalten zeigen. Erste Warnsignale wie Unruhe, Unzufriedenheit und Gereiztheit können schließlich zu ernsthaften gesundheitlichen Problemen führen. Tanken Sie neue Kraft mit Übungen und Tipps, die Ihnen helfen belastende Muster loszulassen, Ihr Wohlbefinden steigern und Ihre Kon-zentrations- und Leistungsfähigkeit erhöhen. So können Sie den alltäglichen Anforderungen wieder gelassener begegnen und steigern Ihre Lebensfreude. Die Teilnehmenden: • setzen sich mit den Hintergründen von stressenden Faktoren aus-einander, • können störende Glaubenssätze verändern, • wissen, wie sie die Methoden für sich im beruflichen Alltag nutzen können, • üben wie sie Ihre Gefühle besser steuern können und • lernen innere Prozesse bewusster wahrzunehmen.

Referentin: Simone Kriebs; Dipl.-Pädagogin, Coolness-Trainerin(CT)® und Anti-Aggressivitäts-Trainerin(AAT)®

Workshop 12:

Gesunde Ernährung to go - geht das?

Gesunde Ernährung mal anders!

Lebendig, in den Alltag integriert und einfach! In einem praxisnahen Seminar möchte ich Ihnen Spaß und Freude an vitalstoffreichen Mahlzeiten vermitteln, für die ihr Körper zukünftig sehr dankbar sein wird. Sie werden in jedem Fall davon profitieren.

Wissen wie es geht und offen sein für Veränderungen!

**Referentin: Sabine Schroeder; Heilpraktikerin,
Gesundheitsberaterin (GGB)**





BIG Direkt KK

Info-Stand; Back Check;
T-Wall



Birgit Bellgardt

Handmassage

Filzfrieda

Filzartikel und Wolle



Sabine Gebhardt

Klangschalenmassage



Kaiserau Apotheke

Schüssler Salze,
Homöopathie; Bach-
blüten, Tee



Katharinen Hospital
Unna

Gesundheitschecks:
Blutzucker, Cholesterin,
Blutdruck



KreisSportBund

Vibrationsplatte "Power-
plate"; Arbeits- und Ser-
vicebereiche des KSB



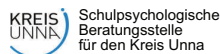
Mayersche Buch-
handlung

thematischer Büchertisch



Schulpsychologi-
sche Beratungsstelle

AGIL - Präventionsprogramm
für Arbeit und Gesundheit im
Lehrerberuf



Stefan Deimann

Mobile Massage



Sanitätshaus
Tingelhoff

3D Fußscan, orthopä-
dische Bewegungsanalyse



Umwelt- und Ver-
braucherzentrale

Allergien wirksam vorbeu-
gen; gesunde Schulver-
pfl egung; Giftstoffe in Spiel-
zeug



VIACTIV

Deutschlands sportliche Kran-
kenkasse



Weil wir es uns wert sind