Kneipp Bund
aktiv & gesund
Landesverband NRW e.V.

Bildungsprogramm 2022

Qualifizierungsangebote für Erwachsene

Verbund-Außenstelle SportBildungswerk Essen & Kneipp-Bund Landesverband NRW e. V.

MIT NEUEN TERMINEN!

SPORTBILDUNGSWERK
NORDRHEIN-WESTFALEN

IMPRESSUM

Der Titel „Kneipp“ ist zu Gunsten der Kneipp-Werke Würzburg als eingetragene Marke geschützt.

Herausgeber:
Verbund-Außenstelle SportBildungswerk Essen &
Kneipp-Bund Landesverband NRW e. V.
Marktstraße 34, 45355 Essen
Telefon: 0201 2487 282
kontakt@kneippbund-nrw.de
www.kneippbund-nrw.de

Programmplanung, Redaktion und Gestaltung:
Verbund-Außenstelle SportBildungswerk Essen &
Kneipp-Bund Landesverband NRW e. V.

Printauflage: 200 Stück
Erscheinungsweise: Jährlich

Bildquelle:
Kneipp-Bund Deutschland e. V. (Titel, Seite 8, 12, 14, 16 und 17)
Landessportbund NRW e. V. (Seite 9, 18, 19, 21 und 22)

Alle Angaben ohne Gewähr. Nachdruck oder Verbreitung in digitalen Medien, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers. Anfragen richten Sie bitte an kontakt@kneippbund-nrw.de.

Alle Angaben ohne Gewähr. Änderungen im Programm behalten wir uns vor.

Stand: 1. September 2021

SPORTBILDUNGSWERK
NORDRHEIN-WESTFALEN

WER WIR SIND ...

Als das SportBildungswerk 1975 als eine der ersten staatlich anerkannten Weiterbildungseinrichtungen des Sports gegründet wurde, war klar: Hier entsteht etwas Wegweisendes und Modernes.

Mit seinen derzeit 36 Außenstellen bei Sportbünden und Fachverbänden ist das SportBildungswerk NRW landesweit präsent. So findet jeder ein umfangreiches Angebot direkt vor Ort. Dabei verfügt es als Partner der Sportvereine stets über ausgezeichnete Räumlichkeiten und zudem über moderne Sportschulen, in denen Ausbildungen oder Seminare auch zentral durchgeführt werden.

Über 100.000 Teilnehmer nutzen die über 10.000 angebotenen Sportkurse, Qualifizierungsmaßnahmen und Reiseangebote – bei noch steigender Tendenz.

(Quelle: Sportbildungswerk.de)

Der Kneipp-Bund Landesverband NRW ist tätig als Verbund-Außenstelle des SportBildungswerk Essen e. V., das wiederrum Teil des Sportbildungswerk NRW e. V. ist. Als zuverlässiger Partner unterstützt das SportBildungswerk Essen den Kneipp-Bund Landesverband NRW bei der Umsetzung, Durchführung und Abrechnung der Kneippschen Qualifizierungsangebote. Aus diesem Grund lautet die Bezeichnung des Anbieters Sport-Bildungswerk Essen e. V. & Verbund-Außenstelle Kneipp-Bund Landesverband NRW e. V.

Mehr Informationen zu den Angeboten des
SportBildungswerk NRW e. V. finden Sie hier:

www.sportbildungswerk-nrw.de
www.qualifizierung-im-sport.de

Unsere Angebote finden Sie hier: www.kneippbund-nrw.de
Bei Rückfragen zum Bildungsprogramm erreichen Sie uns per E-Mail an kontakt@kneippbund-nrw.de oder telefonisch unter 0201 2487 282.

Kneipp Bund
aktiv & gesund
Landesverband NRW e.V.

SCHÖN, DASS SIE DA SIND ...

Liebe (zukünftige) Kneippianer*innen,

heute halten Sie unser neues Bildungsprogramm 2022 in den Händen. Das gesamte Team vom Kneipp-Bund Landesverband Nordrhein-Westfalen e. V. hat wieder sein Bestes gegeben, um Ihnen ein thematisch breitgefächertes Aus- und Fortbildungsangebot präsentieren zu können.

Nah an der Praxis, aber dennoch theoretisch fundiert, so lautet unser Credo für dieses Programm. Neben unseren hochqualifizierten Referent*innen warten ebenso ansprechende Veranstaltungsorte auf Sie, denn wo lässt es sich besser lernen und mit Gleichgesinnten austauschen als in einer Wohlfühl-Umgebung. Gespannt warten, wir nun auf Ihr Feedback, ob wir unserem Anspruch gerecht werden können.

Besonders stolz sind wir auf unsere Anerkennung als Anbieter von Bildungsurlauben (AWbG). Unsere Aus- und Fortbildungen, die in einem beruflichen Kontext stehen, werden bereits seit vielen Jahren intensiv nachgefragt. Seit 2020 dürfen wir nun auch Veranstaltungen anbieten, für die Arbeitnehmer*innen beim Arbeitgeber eine bezahlte Freistellung erhalten. Ein Mehrwert für alle Beteiligen: Sie können mit einem „freien Kopf“ tiefer in die Materie eintauchen, Ihr Arbeitgeber profitiert von Ihren neuen Kenntnissen.

Natürlich können wir nicht in das Jahr 2022 starten, ohne einen Blick zurück auf das Jahr 2021 zu werfen. Unser Jubiläumsjahr „200 Jahre Kneipp“ war ein voller Erfolg. In vielen verschiedenen Formaten wurde das Kneippsche Gesundheitskonzept von den Medien aufgegriffen und in seiner modernen, alltagsnahen Form präsentiert. Insbesondere unsere Kneipp-Vereine und zertifizierten Partner in NRW ließen ihrer Kreativität freien Lauf, wagten sich auf neuen Pfaden zu gehen und bewiesen,

wie gut sich das bewährte, traditionelle Wissen des Kneippschen Gesundheitskonzepts mit unserem heutigen Lebensstil verbinden lässt.

Und genau an diesem Punkt möchten wir in diesem Jahr anknüpfen. Sie als Multiplikator für die Kneippsche Gesundheitsidee zu gewinnen, ist dabei ein großer und wichtiger Schritt, denn Sie tragen das Wissen dorthin, wo es von Nutzen ist. Zu unseren kleinen und großen Kneippianer*innen und zu denen, die es zukünftig noch werden möchten.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Stöbern.
Unsere Referent*innen freuen sich auf Sie!

Herzlichst
Ihre

Madeleine Aimée
Broichhausen

Vorsitzende des
Kneipp-Bund
Landesverband
Nordrhein-Westfalen e. V.

DAS GESUNDHEITSKONZEPT NACH KNEIPP

Das ganzheitliche Gesundheitskonzept wird in Deutschland täglich in über 1.000 nach Kneipp zertifizierte Einrichtungen und Kneipp-Vereinen gelebt. Die Gesundheitslehre nach Sebastian Kneipp steht für ein einfaches und naturverbundenes Leben mit Verantwortung für die eigene Gesundheit und unsere Umwelt.

Das Kneippsche Konzept beruht auf fünf Elementen: Wasser, Bewegung, Ernährung, Pflanzen, Lebensordnung. Auch wenn die Wasseranwendungen wohl zu den bekanntesten Bestandteilen des traditionellen Konzepts gehört, entwickelt dies seine ganzheitliche Wirkung erst in Kombination mit seinen vier weiteren Elementen. Was sich im ersten Moment nach einer zeitintensiven Investition in die eigene Gesundheit anhört, lässt sich jedoch überraschend unkompliziert in den Alltag integrieren. Das präventiv arbeitende und vor allem generationsübergreifende Konzept eignet sich somit ideal als Grundlage für die Gesundheitsbildung und Gesundheitsförderung in Kindertagestätten, Schulen und Senioreneinrichtungen.

Wasser:
Das älteste Kneipp-Element zur Prävention und Linderung von Beschwerden ist die „Hydrotherapie". Die Anwendungen mit warmem und kaltem Wasser werden individuell auf die Bedürfnisse des Einzelnen abgestimmt und eignet sich somit für eine generationsübergreifende Arbeit. Gerade die jüngste Generation steht dem Element Wasser offen gegenüber. Die gezielten Reize des Wassers werden jedoch auch in der Altenpflege eingesetzt, um die Wahrnehmung zu stimulieren.

Bewegung:
Die aktive und „passive" Bewegungstherapie nach Kneipp umfasst alles, was guttut, bis hin zu Bewegungsbädern und Massagen. Das Credo lautet: Spaß an Bewegung statt höher, schneller, weiter. Denn nur so fördert Bewegung nicht nur die eigene Fitness, sondern auch die Gelassenheit. Somit handelt es sich im Kneippschen Element Bewegung nicht um Ausdauersportarten im Leistungsbereich, sondern um Bewegungsangebote, die eine kontinuierliche Verbesserung der Motorik, der Ausdauer und eine Stabilisierung des Bewegungsapparates fördern. Besonders zielte Kneipp auf Bewegung an der frischen Luft ab, um so die positive Wirkung von Sauerstoff und Licht auf den menschlichen Organismus bestmöglich auszunutzen.

DAS GESUNDHEITSKONZEPT NACH KNEIPP

Ernährung:
Ausgewogen, regional, saisonal und kein bis wenig Fleisch. So sieht es Kneipp in seiner Lehre vor. Doch nicht nur die Zusammensetzung der Speisen spielt für diese Wirkung eine Rolle, sondern auch das „sich Zusammensetzen" am Tisch. So war sich Kneipp bereits zu seinen Zeiten sicher, dass Genuss und Ruhe essenzielle Bestandteile einer gesunden Mahlzeit sind. Auch predigte Kneipp keinen kargen Verzicht. Eine kleine Sünde hier und da erfreut die Seele und ist gut für den Menschen, da war sich Pfaffer Kneipp ganz sicher.

Heilpflanzen:
Sebastian Kneipp hielt große Stücke auf die lindernde sowie präventive Wirkung von Heilpflanzen und verwendete sie als Badezusätze, Tinkturen, Salben, Tees und Säfte. Keine bis geringe Nebenwirkungen und für jedermann zugänglich, so sah für Kneipp eine ideale Behandlungsmethode aus.

Lebensordnung:
Dieses Element umfasst unter anderem die sogenannte „Seelenhygiene" und das Leben nach einer biorhythmischen Ordnung. Im Mittelpunkt steht die innere Balance. Diese soll durch eine bewusste Zeitgestaltung im Alltag, einem gesunden Wechsel von An- und Entspannung, gestärkt werden. Heutzutage wird oftmals der Begriff „Work-Life-Balance" als Synonym verwendet, auch wenn das Kneippsche Element der Lebensordnung weit mehr Aspekte umfasst.

SO MELDEN SIE SICH AN ...

Eine Anmeldung kann nur online erfolgen. Dazu gehen Sie bitte auf www.kneippbund-nrw.de.

In der oberen Leiste werden Ihnen verschiedene Menüpunkte angezeigt. Wählen Sie den ersten Menüpunkt „Angebote". Darauffolgend erscheint der Unterpunkt „Qualifizierung". Wenn Sie diesen angeklickt haben, können Sie die Kurse des „Kneipp-Bund Landesverband NRW" auswählen. Nachdem Sie Ihre Auswahl per Mausklick bestätigt haben, erscheint eine Übersicht unserer Angebote.

Bitte legen Sie die gewünschte Aus- oder Fortbildung in den Warenkorb. Die Anzeige des Warenkorbs befindet sich oben rechts. Um Ihre Anmeldung nun final abzuschließen, bitten wir Sie, den Warenkorb zu öffnen und den Menüpunkt „zur Kasse" auszuwählen. Sie werden nun automatisch durch den Anmeldeprozess geleitet. Die Anmeldemaske bietet Ihnen die Option mehrere Personen gleichzeitig anzumelden.

Die Anmeldungen werden gemäß Eingangsdatum bearbeitet und Sie erhalten eine Rückmeldung per E-Mail. Dazu ist pro Teilnehmer*in eine separate E-Mail-Adresse notwendig. Bitte verwenden Sie nur E-Mail-Adressen, die regelmäßig abgerufen werden, da wir diese auch für die (kurzfristige) Kommunikation mit Ihnen nutzen.

Änderungen/Umbuchungen/Stornierungen sind kostenpflichtig. Die Gebühren entnehmen Sie bitte den AGBs im Anmeldeverfahren.

Im Qualifizierungsprogramm befinden sich Angebote der Sebastian-Kneipp-Akademie in Bad Wörishofen und der Verbund-Außenstelle Kneipp-Bund Landesverband NRW. Bitte achten Sie beim Bezahlen der Rechnung darauf, den ausgewiesenen Zahlungsempfänger und die korrekte Kursnummer zu verwenden.

Bei Rückfragen erreichen Sie uns unter 0201 2487 282 oder per E-Mail an kontakt@kneippbund-nrw.de.

Kneipp Bund
aktiv & gesund
Landesverband NRW e.V.

INHALTSVERZEICHNIS

Inhouse-Schulungen S.11

AUSBILDUNG

Kneipp – Gesundheit für Kinder (SKA) S. 12

Kneipp – Mentor*in (SKA) S. 14

Kneipp – Gesundheitstrainer*in (SKA) S. 15

FORTBILDUNG

Kneipp – Gesundheit für Kinder (SKA)

Emotionsmanagement für Groß und Klein S. 16

Stressmanagement und aktive Entspannung zur Selbsthilfe S. 17

Der kunterbunte Ernährungspfad in Theorie und Praxis S. 18

Wieder alles im Gleichgewicht! Gleichgewicht und Wahrnehmung bei Kindern fördern S. 19

Körpergerechtes Arbeiten für Erzieher*innen – Gesünder mehr bewegen S. 20

Die Fantasie der Kinder fördern S. 21

SPECIAL

Bildungsurlaub

Mit Leichtigkeit das Gedächtnis verbessern! S. 23

Dauerhafter Abschied vom Stress S. 24

Erfolgreich führen in Zeiten der Digitalisierung S. 25

Mit Kneipp ganzheitlich dem Stress begegnen – Ein Angebot zur Burnout-Prävention S. 26

Glücklich der Mensch, der es versteht und sich bemüht, das Notwendige, Nützliche und Heilsame mehr und mehr sich anzueignen.

Sebastian Kneipp

Inhouse-Schulungen

■ Fortbildungen zu Ihrem Wunschthema bei Ihnen vor Ort

Es gibt mehrere Mitarbeiter*innen aus Ihrer Einrichtung, die an einer Fortbildung teilnehmen möchten? Es gibt ein bestimmtes Thema, zu dem Sie sich eine Fortbildung wünschen?

Für dieses Anliegen bietet die Verbund-Außenstelle Kneipp-Bund Landesverband NRW e. V. Inhouse-Schulungen an. Dieses Angebot richtet sich an unsere zertifizierten Partner und die, die es noch werden möchten. Auch besteht die Möglichkeit zur Buchung einer Inhouse-Schulung außerhalb eines Zertifizierungs- oder Rezertifizierungsprozesses, um sich beispielsweise dem Kneippschen Gesundheitskonzept erstmals anzunähern.

Unsere Fortbildungen können sowohl in Präsenz in Ihrer Einrichtung oder an einem Ort Ihrer Wahl stattfinden. Gerne empfehlen wir Ihnen auch eine Bildungsstätte, mit der wir bereits erfolgreich zusammenarbeiten.

Weiterhin können wir Ihnen online Inhouse-Schulungen (zum Beispiel via Zoom) anbieten. Sollte es sich für den Tagesablauf in Ihrem Haus komfortabler gestalten, können die 8-stündigen Veranstaltungen auch auf zwei Tage aufgeteilt werden.

Sprechen Sie uns einfach an!
Telefon 0201 2487 282 oder kontakt@kneippbund-nrw.de.

Ausbildung Kneipp-Gesundheit für Kinder (SKA)

- Grundausbildung zur Umsetzung des Kneippschen Gesundheitskonzepts bei Kindern (40 LE)

Kinder sind offen, neugierig und noch frei von eingefahrenen Verhaltensmustern. Darin liegt der Erfolg der frühen Gesundheitsförderung, denn spielerisch sind Kinder bereit, Neues zu lernen. In den Kindertagesstätten und Schulen können die Kinder schon früh Grundlagen für eine gesunde, naturgemäße Lebensweise erlernen, um auf Dauer verantwortlich mit ihrem Körper umzugehen.

Die Ausbildung „Kneipp-Gesundheit für Kinder" vermittelt sowohl die theoretischen Grundlagen als auch die praktische Umsetzung der fünf Elemente des Gesundheitskonzepts. Der Schwerpunkt der praxisorientierten Ausbildung liegt in den zahlreichen Integrationsmöglichkeiten im Alltag. Eine erfolgreich Teilnahme an der Ausbildung befähigt pädagogische Fachkräfte, in Einrichtungen, wie Kitas, Schulen, Heimen, Horten, Krippen usw., eine kontinuierliche Gesundheitsarbeit nach dem Kneippschen Präventionsansatz zu leisten.

Der Besuch des Seminars ist eine der Voraussetzungen für den Erwerb der Zertifizierung „Vom Kneipp-Bund e. V. anerkannte Kindertageseinrichtung" und „Vom Kneipp-Bund e. V. anerkannte Schule". Die Richtlinien finden Sie unter www.kneippbund.de/guetesiegel-zertifizierung.

Nach Erhalt der Zertifizierung ist eine Lizenzverlängerung von 8 Lerneinheiten (LE) alle zwei Jahre notwendig.

Kneipp-Kompetenzzentrum, Im Königsesch 39, 46395 Bocholt
Kurs 2022 - 97315
Achtung: Geänderter Termin!
1. Teil: Fr. 19.08. – So. 21.08.2022
2. Teil: Fr. 16.09. – So. 18.09.2022
Fr. 16.00 – 20.00 Uhr | Sa. 09.00 – 18.00 Uhr | So. 09.00 –13.00 Uhr
Irene Hirschhausen-Spork

Kneipp-Verein Gladbeck e.V., Mittelstraße 37, 45964 Gladbeck
Kurs 2022 - 97301
1. Teil: Sa. 14.05. – So. 15.05.2022 | 09.00 – 18.00 Uhr
2. Teil: Sa. 25.06. – So. 26.06.2022 | 09.00 – 18.00 Uhr
Jutta Schlütter-Boßmann

Kath. Kindertageseinrichtung St. Bonifatius,
Danziger Str. 43, 33605 Bielefeld
Kurs 2022 - 97302
1. Teil: Sa. 13.08. – So. 14.08.2022 | 09.00 – 18.00 Uhr
2. Teil: Sa. 24.09. – So. 25.09.2022 | 09.00 – 18.00 Uhr
Irene Hirschhausen-Spork

Konzerthalle Olsberg/Haus des Gastes,
Ruhrstr. 32, 59939 Olsberg
Kurs 2022 - 97303
Di. 06.09. – Fr. 09.09.2022 | 09.00 – 18.00 Uhr
Irene Hirschhausen-Spork

Haus Curanum Liesborn,
Bernhard-Witte-Straße 2, 59329 Wadersloh
Kurs 2022 - 97304
1. Teil: Sa. 22.10. – So. 23.10.2022 | 09.00 – 18.00 Uhr
2. Teil: Sa. 26.11. – So. 27.11.2022 | 09.00 – 18.00 Uhr
Irene Hirschhausen-Spork

Kostenbeitrag für eine der oben genannten Ausbildungen:
Kneipp-Mitglieder: 295 € | Nicht-Mitglieder: 350 €

Alle Ausbildungen Kneipp-Gesundheit für Kinder (40 LE) sind an das Lizenzpunktesystem des Landessportbund NRW e. V. angeschlossen und können zur Verlängerung der Lizenz genutzt werden.

Ausbildung Kneipp - Mentor*in (SKA)

■ Referent*in für Kneippsche Anwendungen (50 LE)

Die Ausbildung „Kneipp-Mentor*in" vermittelt fundiertes Grundlagenwissen und Praxis in den Kneipp-Anwendungen. Die Teilnehmer*innen erlernen die medizinischen Grundlagen und die Wirkmechanismen der Anwendungen, die Physiologie des Immunsystems und vor allem die praktische Umsetzung der Maßnahmen.

Die komplette Ausbildung erfolgt in einer Kleingruppe und ist praxisorientiert. Diese Unterrichtsform ermöglicht die Selbsterfahrung, das praktische Üben und einen intensiven Erfahrungsaustausch.

Abschluss
Nach erfolgreicher Beendigung der Ausbildung erhalten Sie das Kneipp-Zertifikat „Kneipp-Mentor*in" und sind qualifizierte*r Referent*in für Kneippsche Anwendungen. Auf Basis des Kneippschen Gesundheitskonzepts sind Sie nun befähigt, Menschen in einer selbst verantworteten Gesundheitsvorsorge zu unterstützen. Eine weiterführende Qualifizierung zum/r „Kneipp-Gesundheitstrainer*in SKA" mit dem 1. und 3. Ausbildungsseminar des Lehrgangs „Kneipp-Gesundheitstrainer*in SKA" ist anschließend möglich.

Garten der Sinne, Emmerichseweg 2, NL 6909 DE Babberich
Kurs 2022 - 97305
Di. 05.07.2022 – Sa. 09.07.2022 | 09.00 – 18.00 Uhr
Jutta Schlütter-Boßmann

Kneipp-Mitglieder: 350 € | Nicht-Mitglieder: 415 €

Ausbildung Kneipp - Gesundheitstrainer*in (SKA) (3 x 50 LE)

■ ACHTUNG! Anmeldung über die Sebastian Kneipp-Akademie. www.kneippakademie.de. Rückfragen unter 08247 3002132

Kneippsche Anwendungen verhelfen nicht nur während der Zeit einer Kur zu mehr Wohlbefinden, sondern, vor allem zu Hause eingesetzt, zu einem aktiveren, gesünderen und natürlicheren Lebensstil. Als Kneipp-Gesundheitstrainer*in SKA unterstützen Sie Menschen bei einer selbst verantworteten Gesundheitsvorsorge.

Inhalte
- Einführung in das Kneippsche Gesundheitskonzept
- Möglichkeiten/Grenzen der Kneipp-Anwendungen zu Hause
- die 5 Elemente Kneipps in Theorie und Praxis
- praktisches Üben von Wickeln, Güssen und Bädern
- Kneipp-Anwendungen bei Befindlichkeitsstörungen
- Organisation von Veranstaltungen
- methodische und didaktische Grundlagen

Zielgruppe: Interessierte, Kurs- und Übungsleiter*innen, Altenpfleger*innen, Kranken- und Gesundheitspfleger*innen, Mitarbeiter*innen zertifizierter Einrichtungen

Ausbildungsziele: Ganzheitliche Gesundheitsförderung nach Kneipp kennenlernen und über das hierfür erforderliche medizinische, psychologische und pädagogisch-didaktische Basiswissen verfügen, um gesundheitsfördernde Maßnahmen organisieren und umsetzen zu können sowie einzelne Personen zu einem gesundheitsfördernden Lebensstil anzuregen.

Abschluss: Nach erfolgreichem Abschluss (schriftliche Prüfung, praktische Lehrprobe) erhalten Sie das Zertifikat und die Lizenz „Kneipp-Gesundheitstrainer*in SKA", die Sie berechtigen, Gesundheitsförderung nach Kneipp fachlich fundiert zu vermitteln.

Voraussetzung: Nachweis eines Erste-Hilfe-Kurses (9 LE, nicht älter als zwei Jahre) vor Abschluss der Ausbildung.

Tourismus Brilon Olsberg GmbH, Ruhrstraße 31, 59939 Olsberg
Seminar-Nr. 222013
Teil 1: 05.09. – 10.09.2022 | Mo. – Sa. 9.00 bis 18.00 Uhr
Seminar-Nr. 222014
Teil 2: 31.10. – 05.11.2022 | Mo. – Sa. 9.00 bis 18.00 Uhr
Seminar-Nr. 223001
Teil 3: 20.03. – 25.03.2023 | Mo. – Sa. 9.00 bis 18.00 Uhr
Heike Gödeke

Am Ankunfts- und Abreisetag gelten gesonderte Zeiten.

Preis gesamt: MG 1.125 € | NMG 1.350 €
Preis pro Teil: MG 375 € | NMG 450 €

Online Fortbildung

Kneipp – Gesundheit für Kinder
Emotionsmanagement für Groß und Klein (8 LE)

- Fortbildungen für ausgebildete Kneipp-Gesundheits-erzieher*innen/-lehrer*innen/-referent*innen

Die Gefühlsausbrüche von Kindern sind selbst für eingefleischte Pädagoginnen und Pädagogen nicht selten eine Herausforderung. Und dabei sollen Kinder doch lernen, sich durchzusetzen und eigene Gefühle auszudrücken.

Diese Fortbildung zeigt, wie Sie mit starken Gefühlen umgehen können – auch mit den eigenen. Denn wenn wir festgefahrene Muster in Konflikten erkennen, können wir mit klaren, wertschätzenden Worten auf unser Gegenüber eingehen. Sobald wir die Gefühle unseres Gegenübers verstehen, können aus Verweigerung und Aggression, Erfahrungen von Nähe und Veränderung entstehen. Ein Verständnis für die eigenen Empfindungen zu bekommen und starke Gefühle angemessen regulieren zu lernen, wird Ihnen und Ihren Kindern helfen, alltäglichen Stresssituationen standzuhalten und Ihren Kita-Alltag gefühlvoll zu managen.

Bitte bereithalten: PC, Schreibblock, Stift, Filz- und/oder Buntstifte

Online, via Zoom
Kurs 2022 - 97320
Sa. 12.02.2022 | 09.00 – 16.00 Uhr |
Madeleine Aimée Broichhausen
Kneipp-Mitglieder: 85 € | Nicht-Mitglieder: 120 €

Fortbildung Kneipp – Gesundheit für Kinder Stressmanagement und aktive Entspannung zur Selbsthilfe (8 LE)

- Fortbildungen für ausgebildete Kneipp-Gesundheitserzieher*innen/-lehrer*innen/-referent*innen

In diesem Workshop lernen die Teilnehmer*innen mit Stressbelastungen sicherer und gesundheitsbewusster umzugehen, um dadurch Stressfolgen zu vermeiden. Der Tag soll dazu beitragen, die Selbsthilfe zu aktivieren, um eine Zufriedenheit und Balance im Leben zu erreichen.

Neben den theoretischen Grundlagen zur Stressentstehung und deren Folgen steht in diesem ressourcenorientierten Workshop die Vermittlung von möglichen Bewältigungsstrategien im Vordergrund, beispielsweise durch passende Entspannungstechniken. Auch wird eine Auswahl an bewährten Stressbewältigungsmöglichkeiten durch aktive Entspannung und Achtsamkeit vorgestellt und praktisch eingeübt.

Mitzubringen: Decke, Kissen, Socken, Matte (wenn vorhanden)

Kneipp-Verein Gladbeck e.V.,
Mittelstraße 37, 45964 Gladbeck
Kurs 2022 - 97321
Sa. 12.03.2022 | 09.00 – 16.00 Uhr |
Julia Lukaszewski
Kneipp-Mitglieder: 85 € | Nicht-Mitglieder: 120 €

Fortbildung Kneipp – Gesundheit für Kinder
Der kunterbunte Ernährungspfad in Theorie und Praxis (8 LE)

- Fortbildungen für ausgebildete Kneipp-Gesundheits-erzieher*innen/-lehrer*innen/-referent*innen

Eine gute Ernährung muss nicht nur gesund sein, sie muss auch Spaß machen.

Diese Fortbildung stellt die spezifischen Anforderungen an eine kunterbunte, vielseitige und bedarfsgerechte Ernährung im Kindesalter in den Mittelpunkt. Nach der Theorie folgt ein praktischer Teil, in dem gemeinsam Snacks zubereitet werden. Mit einem Blick auf den psychologische Aspekte der Nahrungsaufnahme wird das Seminar – ganz im Sinne von Sebastian Kneipp – abgerundet.

Mitzubringen: Schreibblock, Kugelschreiber/Buntstifte, Dosen für Reste, ggf. Schürze

Kneipp-Verein Petershagen,
Nachtigallenstr. 9, 32469 Petershagen
Kurs 2022 - 97322
Sa. 14.05.2022 | 09.00 – 16.00 Uhr |
Sabine Roth
Kneipp-Mitglieder: 85 € | Nicht-Mitglieder: 120 €

Achtung:
Geänderter Termin!

Fortbildung Kneipp – Gesundheit für Kinder
Wieder alles im Gleichgewicht! (8 LE)
Gleichgewicht und Wahrnehmung bei Kindern fördern

- Fortbildungen für ausgebildete Kneipp-Gesundheits-erzieher*innen/- lehrer*innen/-referent*innen

Der Gleichgewichtssinn ist eine Sinneswahrnehmung. Sie dient der Kontrolle unseres Körpers und der Orientierung im Raum. Kinder lieben es zu schaukeln, zu schwingen, sich zu drehen, zu balancieren und sind ununterbrochen damit beschäftigt, neue Herausforderungen zu suchen. Ein gesundes Gleichgewicht gibt hierbei ein Gefühl der Sicherheit.

In dieser Fortbildung geht es neben theoretischen Grundlagen zur Entwicklung der Sinne auch darum, viele kreative Bewegungsmöglichkeiten kennenzulernen, um die eigene Wahrnehmung und das Gleichgewicht zu stärken. Immer mit der Möglichkeit, die Natur dabei zu nutzen.

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, dicke Socken, wetterfestes Schuhwerk und eine Decke

Kneipp-Verein Bad Oeynhausen e.V.,
Mindener Str. 21, 32545 Bad Oeynhausen
Kurs 2022 - 97323
Sa. 27.08.2022 | 09.00 – 16.00 Uhr |
Tatiana Busch
Kneipp-Mitglieder: 85 € | Nicht-Mitglieder: 120 €

Fortbildung Kneipp – Gesundheit für Kinder Körpergerechtes Arbeiten für Erzieher*innen - Gesünder mehr bewegen (8 LE)

■ Fortbildungen für ausgebildete Kneipp-Gesundheits-erzieher*innen/-lehrer*innen/-referent*innen

Für Erzieher*innen stehen neben der pädagogischen Arbeit auch in unterschiedlicher Weise körperliche Aktivitäten an. Ein schmerzender Rücken, Knie- und Hüftprobleme sind dieser Berufsgruppe leider nicht unbekannt. Die Anpassung an die „Arbeitshöhe Kind", das Spielen auf dem Boden, häufiges Heben und Bücken fordert den Körper heraus. Auch Reize wie Lärm, Stress, „anstrengende" Kolleg*innen, „schwierige" Eltern, Überstunden und die Belastungen im Privatleben müssen täglich „geschultert" werden.

Dieses Seminar bietet Ihnen den Rahmen Herausforderungen wie diese zu reflektieren und Ihre persönlichen Bewegungs- und Haltungs-Gewohnheiten am Arbeitsplatz genauer unter die Lupe zu nehmen. Mit praxisorientierten Hinweisen, Bewegungsanleitungen sowie fundierte Übungen zum Thema Körperwahrnehmung, körpergerechtes Handeln und sinnvolles Geist-Körper-Verhalten (mind-body-Strategien) erfahren Sie, wie Sie Ihre körperliche, emotionale und geistige Intelligenz wirksamer nutzen können. Hilfreiche Tipps zur Arbeitsgestaltung und Vorbeugung von Beschwerden sowie Ausgleichsübungen und Anregungen zum Erhalt der Leistungsfähigkeit sind ebenfalls Inhalte dieses Seminars.

Mitzubringen: bequeme (Sport-)Kleidung, warme Socken, Gymnastikmatte und evtl. eine Decke. Die Übungen finden auch im Liegen statt.

Inhalte u.a.:
- Persönliche Situationsanalyse zu Gesundheit und Stress
- Mentale, emotionale und körperliche Ressourcen stärken und eigene Potenziale nutzen
- Körpergerechte Bewegungen
- Entspannungstechniken
- Ausgleichs- und Entlastungsangebote
- Prävention kindlicher Rückengesundheit

Die Gesundheitsfabrik,
Herderstraße 6, 52531 Übach-Palenberg
Kurs 2022 - 97324
Sa.17.09.2022 | 09.00 – 16.00 Uhr |
Madeleine A. Broichhausen
Kneipp-Mitglieder: 85 € | Nicht-Mitglieder: 120 €

Achtung:
Geänderter Termin!

Fortbildung Kneipp – Gesundheit für Kinder
Die Fantasie der Kinder fördern (8 LE)

- Fortbildungen für ausgebildete Kneipp-Gesundheits-erzieher*innen/- lehrer*innen/-referent*innen

Kinder lieben es bunt und probieren sich gerne aus. Kleine Geschenke, gemalte Bilder mit Kräuterfarben sowie Kräuterspiele und selbst hergestellte Schminke machen Kindern in jedem Alter Spaß. Ein praxisorientiertes Seminar für Kita und Schule.

Aufgrund der natürlichen Materialien ist vieles sogar schon für die Kleinsten ab einem Jahr geeignet.

Mitzubringen: Schürze, Gummihandschuhe, 5 kleine Transportgefäße, wie Plastikdosen oder Marmeladengläser

Kath. Bildungsforum – FBS Recklinghausen,
Kemnastr. 23a, 45657 Recklinghausen
Kurs 2022 - 97325
Sa. 29.10.2022 | 09.00 – 16.00 Uhr |
Dagmar Peters-Groth
Kneipp-Mitglieder: 85 € | Nicht-Mitglieder: 120 €

BILDUNGSURLAUB

Seit Mitte 2020 ist der Kneipp-Bund Landesverband NRW e.V. als Verbund-Außenstelle des SportBildungswerk Essen e. V. nun auch anerkannter Anbieter von Bildungsurlauben nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG).

In 14 von 16 Bundesländern haben Arbeitnehmer*innen einen gesetzlichen Anspruch auf eine Bildungszeit von fünf Tagen jährlich durch ihren Arbeitgeber. Es handelt sich hierbei um einen bezahlten Urlaub, der dazu dient, dass sich der/die Mitarbeiter*in weiterbildet. Die Inhalte der Fortbildung müssen nicht im direkten Zusammenhang mit der beruflichen Tätigkeit stehen.

Die Verbund-Außenstelle Kneipp-Bund Landesverband NRW e. V. stellt Angebote aus den Bereichen (mentale) Gesundheit und Stressreduktion in den Vordergrund. Denn nur wer sich fit und ausgeglichen fühlt, kann sich auch langfristig am Arbeitsplatz produktiv einbringen. Eine Win-Win-Situation für Arbeitgeber* innen und Arbeitnehmer*innen.

Gerne beantworten wir Ihre Fragen rund um das Thema Kneippischen Bildungsurlaub. Sie erreichen uns montags bis freitags von 8.00 bis 16.00 Uhr unter 0201 2487 282 oder per E-Mail unter kontakt@kneippbund-nrw.de.

Unter der Rubrik „Angebote“ auf unserer Internetseite www.kneippbund-nrw.de können Sie ab sofort alle Bildungsangebote einsehen und buchen.

BILDUNGSURLAUB

Mit Leichtigkeit das Gedächtnis verbessern!

In diesem Seminar lernen die Teilnehmer*innen ein Übungsangebot für Berufstätige kennen. Ziel ist es die Gedächtnisleistung zu verbessern und einen Einblick in die Arbeitsweise des Gehirns zu bekommen. Erläuterungen zur Funktionsweise des Gehirns, das Vorstellen von Lernhilfen und Einüben von Mnemotechniken zum Einprägen von Namen, Zahlen und Fakten ergänzen das Übungsangebot.

An jedem Unterrichtstag werden theoretische Aspekte der Gedächtnisbildung behandelt. Beispielsweise werden der Zusammenhang zwischen Bewegung und geistiger Leistungsfähigkeit erläutert und geeignete Bewegungsübungen vorgestellt. Es werden Anregungen gegeben, diese Erkenntnisse in den Alltag zu transferieren, um bestmögliche Voraussetzungen für gute Gedächtnisleistung zu schaffen.

Ziel:
In diesem Seminar lernen die Teilnehmer*innen mit gezielten Übungen unterschiedliche Hirnleistungen zu verbessern. Alltagstaugliche Tipps, entwickelt aus neuen Erkenntnissen der Hirnforschung, führen zu einer verbesserten Gedächtnisleistung.

Inhalte:
Das Seminar beinhaltet theoretische Einblicke in die Arbeitsweise unseres Gehirns, Kennenlernen von Mnemotechniken und effizienten Übungen zu den Trainingszielen des ganzheitlichen Gedächtnistrainings.

- Assoziatives Denken
- Denkflexibilität
- Fantasie und Kreativität
- Formulierung
- Konzentration
- Logisches Denken
- Merkfähigkeit
- Strukturieren
- Urteilsfähigkeit
- Wahrnehmung
- Wortfindung
- Zusammenhänge erkennen

Essener Sportbund e. V.,
Planckstr. 42, 45147 Essen
Kurs 2022 - 97306
16.02.2022 – 18.02.2022 | 09.00 – 16.30 Uhr |
Dr. Michaela Waldschütz
Kneipp-Mitglieder: 295 € | Nicht-Mitglieder: 350 €

BILDUNGSURLAUB

Dauerhafter Abschied vom Stress

In diesem Seminar erhalten Sie eine Vielzahl an Werkzeugen und Methoden für den wirksamen Umgang mit Stress, um gelassener die alltäglichen Aufgaben zu bewältigen und Ihre persönliche Lebensbalance zu erleben.

Lernen Sie auf einfache Weise Ihren Alltag zu entstressen und erlernen Sie einfache, äußerst wirksame Methoden, die Ihnen dabei helfen werden, sich über den Tag verteilt immer wieder energetisch neu aufzuladen. Mit den richtigen Methoden fällt es Ihnen leichter Ihren Alltag zu gestalten und die Flut an Aufgaben und Informationen gesund zu verarbeiten.

Diese und weitere Inhalte erwarten Sie:

- Das Grundverständnis zum wirksamen Selbst- und Zeitmanagement
- Zeitdiebe entlarven
- Wirksamer Umgang mit Zeitdieben und Störungen
- Das Magische Quadrat „Was passiert, wenn …?"
- Die acht geheimen Kostbarkeiten des Erfolgs
- Warum sind Ziele wichtig?
- Die richtigen Dinge tun - die Dinge richtig tun
- Dranbleiben und Loslassen können - Motivation und Umgang mit Misserfolgen
- Das Phänomen "Stress"
- Stressanalyse – Instrument zur Stressbewältigung
- Kurzfristige und langfristige Techniken
- Systematischer Stressabbau
- Was bedeutet Achtsamkeit?
- Umgang mit schwierigen Menschen
- Verschiedene Entspannungs- und Meditationstechniken

Die Gesundheitsfabrik,
Herderstraße 6, 52531 Übach-Palenberg
Kurs 2022 - 97307
27.04.2022 – 29.04.2022 | Mittwoch 09.00 – 17.00 Uhr | Donnerstag 09.00 – 17.00 Uhr | Freitag 09.00 – 15.00 Uhr |
Pierre Piek
Kneipp-Mitglieder: 395 € | Nicht-Mitglieder: 445 €

BILDUNGSURLAUB

Erfolgreich führen in Zeiten der Digitalisierung

Führung hat sich verändert. Virtuelle Teams haben längst Einzug gehalten, Änderungen erfolgen schneller als man sie kommunizieren kann. Menschen arbeiten im Büro, zuhause in Off- und Nearshore. Die Anforderungen steigen an uns und an andere. Doch, was genau muss ich tun, damit ich erfolgreich führe? Wie gestalte ich eine Vertrauensbasis nur aus Stimme und in einer Videokonferenz? Wie vermittle ich in dieser sich bewegenden Zeit Zuversicht und Klarheit?

Was Sie lernen:
In dem Modul „Erfolgreich führen in Zeiten der Digitalisierung" tauchen Sie in eine Welt spannender Werkzeuge für Ihre erfolgreiche Führung ein. Sie lernen, wie Sie verschiedene Kommunikations-Tools miteinander kombinieren können, um einen eigenen Führungsstil zu finden. Wir vermitteln Ihnen wie Sie Ihr Gegenüber „abholen" und die "Wellenlänge" zu Ihrem Kommunikationspartner aufrecht erhalten.

Methoden aus dem NLP
Bücher lesen kann jeder! Hier erleben Sie praxisnah die großartigen Tools des NLP und diese sofort sicher im Kontext anzuwenden. Neben der theoretischen Einführung bieten wir Ihnen viele Möglichkeiten, NLP in kleinen Gruppen zu üben.

In diesem Modul erlernen Sie unter anderem:

- NLP-Axiome
- Rapport herstellen und aufrecht halten
- Pacing & Leading
- Kalibrieren
- Repräsentationssysteme

Ihr Vorteil
- Mehr Möglichkeiten durch Führungs-Tools
- Mehr Gespür für Ihr Gegenüber
- Mehr Sicherheit in der Führungsrolle
- Wir sind ein Team aus ausgewiesenen Experten mit Erfahrung aus internationalen Projekten in der IT, dem Datenschutz und dem Management

Caritasverband Düsseldorf e.V. – Geschäftsstelle,
Hubertusstraße 5, 40219 Düsseldorf
Kurs 2022 - 97308
13.05.2022 – 15.05.2022 | Freitag 09.30 – 18.00 Uhr |
Samstag 09.30 – 18.00 Uhr | Sonntag 09.30 – 14.30 Uhr |
Andreas Langendonk
Kneipp-Mitglieder: 395 € | Nicht-Mitglieder: 445 €

BILDUNGSURLAUB

Mit Kneipp ganzheitlich dem Stress begegnen – Ein Angebot zur Burnout-Prävention

In der heute schnelllebigen Zeit gehen immer mehr Menschen stressbedingt in den Krankenstand. Vielen dieser stressbedingten Krankheitssymptome kann man durch ein gezieltes Gesundheitstraining vorbeugen. Als Arbeitnehmer haben Sie die wertvolle Aufgabe, Ihre Arbeitskraft zu erhalten, daher wird es zunehmend wichtiger, geeignete, alltagstaugliche Methoden und Maßnahmen kennenzulernen und zu trainieren, um sich einen gesünderen Lebensstil anzueignen und damit auch aktiv die eigene Lebensqualität zu gestalten.

Die Gesundheitslehre der 5 Elemente von Sebastian Kneipp bietet hierzu wertvolle Orientierung, umfassende Informationen und Hilfestellungen. In diesem Bildungsurlaub lernen Sie die Grundlagen der Kneippschen Gesundheitslehre in Theorie und Praxis kennen. Die innere Balance, die Kneipp unter dem Begriff der „Lebensordnung" fasste, steht in diesem Bildungsurlaubs im Vordergrund.

Diese und weitere Inhalte erwarten Sie:

- Wie sinnvoller Stressabbau funktioniert
- Wie Sie Stressmomente erkennen und was Stress für Ihren Körper bedeutet
- Wie Sie wirksam mit Stresssituationen umgehen können
- Wie Sie persönlich am besten entspannen und neue Energie tanken
- Wie Sie Ihre körperliche und geistige Fitness (wieder) erlangen
- Was eine hochwertige Ernährung umfasst, die das Energielevel am Tag möglichst gleichbleibend erhält und eine stabile Basis darstellt
- Warum der Ausgleich im Berufsalltag durch aktive Regeneration abseits von erholsamem Schlaf notwendig ist
- und vieles mehr

Mitzubringen: Sportkleidung, bequeme Schuhe, Fitnessmatte, Decke, ggf. Kissen, Schreibunterlagen

Die Gesundheitsfabrik,
Herderstraße 6, 52531 Übach-Palenberg
Kurs 2022 - 97309
19.09.2022 – 23.09.2022 | Mo. bis Do. 10.00 – 18.00 Uhr |
Freitag 10.00 – 15.00 Uhr |
Madeleine Aimée Broichhausen | Pierre Piek
Kneipp-Mitglieder: 595 € | Nicht-Mitglieder: 645 €

NEU AB 2022:
Hallo Kräuterpraktiker*in nach Kneipp!

Der neue Name lässt es erahnen. Unser beliebter Kräuterkurs hat sich einer kleinen Frischekur unterzogen. Praxisorientiert, alltagsnah und modern, so erwartet Sie nun das etablierte Bildungsangebot ab dem Jahr 2022.

Erkennen, sammeln und ausprobieren:

Begeben Sie sich auf die Spuren Kneipps und lernen Sie alles um die vielfältigen Potenziale der Wild-, Heil- und Küchenkräuter. An vier Wochenenden im Jahr gehen Sie mit unseren SKA-zertifizierten Referentinnen auf die Suche nach dem wertvollen Grün und machen sich vertraut mit der Kräuterkunde.

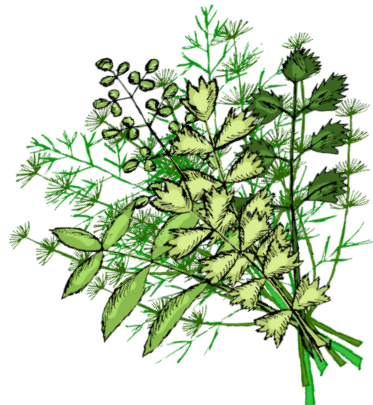
Natürlich ist das noch nicht alles, was auf Sie wartet. Gemeinsam werden die Naturschätze anschließend verarbeitet und gegebenenfalls für die Winterzeit konserviert. In geselliger Runde lernen Sie die unterschiedlichen Einsatzmöglichkeiten als Bestandteil Ihrer Hausapotheke, „do it yourself"-Naturkosmetik oder auch als kulinarische Zugabe in Ihrer Küche kennen.

Ein besonderes Highlight:

Zwischen den Präsenzwochenenden steht allen Kräuterpraktiker*innen in spe die Erstellung eines Herbariums nach Kneipp offen. Wer sich bereits praktisch an die Ausarbeitung des eigenen Kräuterkurses oder Kochkurses machen möchte, findet hier ebenfalls den passenden Rahmen. Unsere erfahrenen Referentinnen stehen Ihnen gerne mit Rat und Tat bei der Entwicklung zur Seite.

Gehören Sie zu unseren ersten Kräuterpraktiker*innen nach Kneipp und lassen Sie sich für den Start der Anmeldephase vormerken.

Senden Sie eine E-Mail mit dem Stichwort „Kräuterpraktiker*in" an kontakt@kneippbund-nrw.de. Gerne beantwortet unsere Geschäftsstelle vorab Ihre Fragen unter 0201 2487 282 oder unter der obengenannten E-Mail-Adresse.



Verbund-Außenstelle SportBildungswerk Essen &
Kneipp-Bund Landesverband NRW e.V.
Marktstraße 34, 45355 Essen
Telefon: 0201 2487 282
kontakt@kneippbund-nrw.de
www.kneippbund-nrw.de