



PROGRAMM 2025
SEBASTIAN-KNEIPP-AKADEMIE

GEMEINSAM
NATÜRLICH
LEBEN

GESUNDE
LEBENSWELTEN
SCHAFFEN

Wasser



> 400
KURSANGEBOTE
PRO JAHR

Bewegung



BAD WÖRISHOFEN
BUNDESWEIT
INHOUSE

Ernährung



IM JAHR 2023 BEWÄHRT:
ONLINE-SEMINARE
U.V.M.

MEHR
GESUNDHEIT
DURCH
BILDUNG

Heilpflanzen



Ordnung



BILDUNGSZENTRUM
DES KNEIPP-BUND E.V.
EST. 1977

5 ELEMENTE
NACH KNEIPP
ERLEBEN

Unsere Ausbildungsstruktur – Ziele und Tätigkeit:

Transparenz | Gliederung | Einheitlichkeit

KNEIPP-ZERTIFIKAT

an Vorqualifikation gebundenes Basiswissen für die Vermittlung der Kneippschen Lehre in unterschiedlichen Lebenswelten

KURSLEITER/-IN UND INSTRUCTOR/-IN

umfassendes Grundlagenwissen für zielgruppenorientierte Angebote

GESUNDHEITS- PÄDAGOGE/-IN

gesundheitswissenschaftliches Basiswissen und pädagogische Kompetenzen für die Anregung, Beratung und Vermittlung eines gesundheitsfördernden Lebensstils

TRAINER/-IN

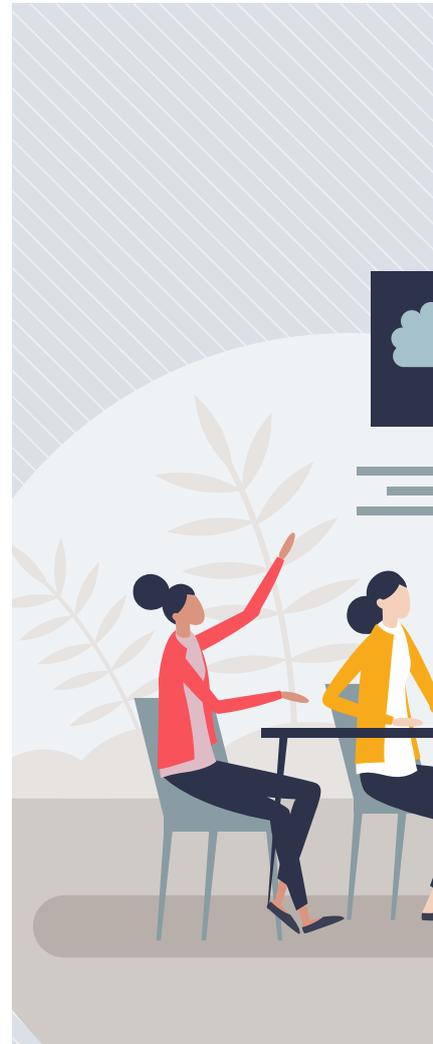
umfassendes Theorie- und Fachwissen für angepasste Trainingspläne und die gezielte Förderung gesundheitsrelevanten Verhaltens

LEHRER/-IN

profunder Einblick in Tradition und Fachwissen für die Vermittlung von Techniken für eine sachgerechte Selbst-Durchführung

ÜBUNGSLEITER/-IN

elementarisches Basiswissen für zielgruppenspezifische Programme



Sebastian-Kneipp-Akademie
für Gesundheitsbildung
Adolf-Scholz-Allee 6
86825 Bad Wörishofen
Telefon: 08247 3002-132
Telefax: 08247 3002-198
E-Mail: ska@kneippbund.de
Internet: www.kneippakademie.de

 Sebastian-Kneipp-Akademie
 [sebastian_kneipp_akademie_de](https://www.instagram.com/sebastian_kneipp_akademie_de)

SYMBOLE



Aus- und Weiterbildungen
in Yogasana-Yoga



Aus- und Weiterbildungen in
Hatha-Yoga verschiedener
Stilrichtungen



Module für das modulare
Weiterbildungskonzept
„Yoga-Kontinuum“



Online-Seminar



Einweisung in ein Präventions-
kurskonzept Deutscher Standard
Prävention (§ 20 SGB V)

UNSERE ÖFFNUNGS- ZEITEN:

Montag & Dienstag
08:30 – 12:00 & 13:00 – 16:00 Uhr

Mittwoch
10:00 – 12:00 & 13:00 – 16:00 Uhr

Donnerstag
08:30 – 12:00 & 13:00 – 16:00 Uhr

Freitag
08:30 – 12:00 Uhr



UNSERE ABSCHLÜSSE:

Kursleiter/-in
 und Instructor/-in
 Übungsleiter/-in
 Trainer/-in
 Gesundheitspädagoge/-in
 Lehrer/-in
 Kneipp-Zertifikat
 Fort- und Weiterbildung

ÜBER EINE BEWERTUNG IM INTERNET FREUEN WIR UNS!



Google:
<https://meinu.ng/68606>

SIE SUCHEN DAS PASSENDE SEMINAR FÜR IHRE LIZENZ- VERLÄNGERUNG?

Ab Seite 90 finden Sie alle
 passende Seminare zur
 Lizenzverlängerung.

Auf Seite 94 finden
 Sie unsere Kursübersicht
 nach Terminen.

ABKÜRZUNGEN:

MG:
 Mitgliedspreis

NMG:
 Nicht-Mitgliedspreis

DOSB:
 Deutscher Olympischer
 Sportbund

WIR LADEN SIE EIN – WIR BILDEN SIE AUS!

Gerne beraten wir Sie über unsere Seminarangebote & individuellen Fördermöglichkeiten.

AKADEMIE-LEITUNG:

Brigitta E. Ernst, Claudia Sachon (stellv. Akademie-Leitung)

FACHBEREICHS-LEITUNGEN:

Ursula Lenz, Claudia Sachon, Frauke Schütte

TEILNEHMER-MANAGEMENT:

Alexandra Fischer, Sabrina Heckl, Margarita Meier

HINWEIS:

Bitte beachten Sie unsere
 Lehrgangsbedingungen
 ab Seite 100

INHALT



KNEIPP-GESUNDHEITSBILDUNG

Kneipp-Einführungskurs	S. 09
Kneipp-Gesundheitstrainer/-in SKA	S. 09
Kneipp-Mentor/-in	S. 10
Fasten leicht(er) gemacht	S. 11
Natürliche Venenpflege – Natürliche Venenprävention	S. 11
Kneipp hilft bei	S. 12
Heilen mit Wasser, Wickeln und Kräutern	S. 12
Darm und Immunsystem	S. 12
Kneipp für meine Gäste	S. 13

KINDERGESUNDHEIT

Kneipp-Gesundheit für Kinder	S. 15
ONLINE: Kneipp-Anwendungen in der Kita	S. 17
Kneipp-Anwendungen in Kita und Krippe	S. 17
ONLINE: Naturheilkunde für Kinder	S. 17
Gesunde Kinderfüße	S. 18
ONLINE: Kneipp für die Kleinsten	S. 18

SENIORENGESUNDHEIT

Kneipp-Gesundheitstrainer/-in in der Pflege SKA	S. 20
Kneipp-Mentor/-in in der Pflege SKA	S. 21
Wasseranwendungen im Pflegealltag	S. 21
ONLINE: Demenz – eine echte Herausforderung	S. 22
ONLINE: Wickel und Wasser-Anwendungen bei Unruhe	S. 22
Kneipp-Anwendungen und Heilkräuter in der Pflege	S. 22
ONLINE: Starkes Immunsystem	S. 23
Naturheilkunde nach Kneipp in der Palliativpflege	S. 23
ONLINE: Wenn Schlaf zum Problem wird	S. 24



ORDNUNG & STRESSBEWÄLTIGUNG

YOGA

Yogasana-Yoga-Lehrer/-in SKA	S. 24
Yoga-Kontinuum	S. 25
Hatha-Yoga-Übungsleiter/-in und Lehrer/-in SKA	S. 25
Workshop Asana-Intensiv I	S. 26
Für den Kurs „Durch Hatha-Yoga (Yogasana) stressfrei und entspannt dem Alltag begegnen“	S. 26
Spirit of Yoga	S. 27
YogaSana – Die Schulter und der Umgang mit Schulter-Problemen in der Asanapraxis	S. 27
Yoga kritisch denken	S. 29
Jaki Nett – Yoga aus anatomischer Sicht	S. 29
Yoga bei Fibromyalgie – Basiskurs	S. 29
Yoga mit Dharmapriya	S. 30
Asana konkret	S. 30
Workshop Asana-Intensiv II	S. 30
Mystical Mantra Yoga	S. 31
Yoga kennt keine Demenz®	S. 31
Asana konkret und Anatomie Strukturanalyse	S. 32
Meditation – Philosophie und Praxis	S. 32
In der Tiefe der Asana-Praxis – Synchronisation von Körper, Geist und Atem	S. 32
(Ent-)Spannungsfeld Oberkörper und Schultern im Fokus	S. 32
Psychosomatik im Yoga	S. 33

Yoga-Weiterbildungen ONLINE:

ONLINE: Schwerpunkt – Faszien im Yoga	S. 34
ONLINE: Intensiv-Workshop „Pranayama (Yogische) Atemübungen“	S. 34
ONLINE: Schwerpunkt – Die starke Schulter	S. 34
ONLINE: Schwerpunkt – Die Befreiung des Zwerchfells & des Brustkorbs	S. 34
ONLINE: Der Weg der „richtigen Wahrnehmung“ & der Weg der Sensitivität – Das dritte Kapitel	S. 35
ONLINE: Jaki Nett: Asana-Praxis unter Beachtung der anatomischen Gegebenheiten des Körpers	S. 35
ONLINE: Intensiv-Workshop „Yoga gegen Stress, Angst & Depressionen“	S. 35

QIGONG & T'AI CHI CH'UAN

Übungsleiter/-in Qigong SKA	S. 36
Übungsleiter/-in T'ai Chi Ch'uan SKA	S. 37
Qigong-Lehrer/-in SKA	S. 38
Yi Jin Jing – Intensivseminar Methode zur Transformation der Faszien	S. 38
T'ai Chi Ch'uan-Kompaktkurs	S. 39
„Spiel der fünf Tiere“ – Teil II	S. 39
Der Qigong der Yang-Familie	S. 39
T'ai Chi Ch'uan Kurzform Intensiv	S. 40
Modul Psychologie, Pädagogik & Unterrichtsgestaltung	S. 40
Die Alexandertechnik für Qigong, T'ai Chi Ch'uan und für alltägliche Bewegungen und Tätigkeiten	S. 41
T'ai Chi Ch'uan-Partnerübungen Schritt für Schritt	S. 41
Stilles TaiChi-Qigong in 28 Schritten und die Wirbelsäule	S. 41
Stärkung der Selbstheilungskräfte mit Akupressur	S. 42

INDIAN BALANCE®

Indian Balance® Instructor	S. 43
Atemcoach Infinity Breathwork	S. 46
Schmerzcoach	S. 46
Indian Balance® – Starte in den Frühling mit Detox-Yoga und Entspannung	S. 48
Detox Yoga®	S. 48
Chakra Flow – Spüre deine Energiezentren	S. 48
Indian Balance® for Kids	S. 49

LEBENSORDNUNG & STRESSBEWÄLTIGUNG

Entspannungstrainer/-in SKA	S. 50
Lebensordnung und Resilienz für Pflegekräfte	S. 51
„Vergesst mir die Seele nicht!“	S. 51
Mehr Gelassenheit im Kita-Alltag	S. 51
Entspannte Augen sehen besser	S. 52
Methodenseminar Lebensordnung	S. 52
Mit Klangschalen die innere Harmonie finden	S. 52
Entspannen mit Klangschalen in der Kita	S. 53
Intuitives Bogenschießen	S. 53
Auf ins Glück – Was uns wirklich glücklich macht	S. 53
Gelingende Elternarbeit – Lassen Sie uns darüber reden	S. 53
Was im Leben wirklich zählt	S. 54
Resilienz – das Geheimnis innerer Widerstandskraft	S. 54
Entspannung und Visualisierung	S. 54

GEDÄCHTNISTRaining

Ein Strauß bunter Ideen	S. 57
Denk-Pfad® / Gedankenspaziergang	S. 57
Gedächtnistraining ohne Stift und Papier	S. 58

MÄRCHENERZÄHLKUNST

Märchenerzähler/-in SKA	S. 59
Märchen erzählen – erleben – deuten	S. 60
Erzählkunst vom Feinsten – Stimme und Ausdruck spielerisch verfeinern	S. 60
Adventsgestaltung und Krippenfigurenbau	S. 60



BEWEGUNG & SPORT

Übungsleiter/-in Breitensport Profil Erwachsene/Ältere	S. 59
Erlebnis-Wanderleiter/-in SKA	S. 60
Tanzleiter/-in für Tanzen im Sitzen	S. 60
ONLINE: Bewegt und entspannt im U3-Bereich	S. 61
ONLINE: Funktionstraining mit dem Theraband	S. 61
Eutonie	S. 61
ONLINE: Rückengymnastik plus Yoga	S. 62
Pilates Basic in Theorie und Praxis (Einsteiger Kurs)	S. 62
ONLINE: Flexibilität in Übungsstunden & in Körper und Geist!	S. 62
Schnupperworkshop ENERGY DANCE®	S. 62
Tanzen mit Rollator	S. 63
Schulter - Arm, Nacken - Kopf & Brustkorb	S. 63
ONLINE: Stärkungsabend für Kneipp-Erzieher/-innen	S. 63
Pilates mit Bällen „Vom kleinen Ball zum großen Ball“	S. 64
Aqua-Medical-Training durch Aqua-Jogging in der Rehabilitation und als Allroundtraining	S. 64
Sport in allen Lebenslagen	S. 64
Von der Sohle zur Seele – ein ganzheitlicher Weg!	S. 65
ONLINE: Von den Füßen zur Hüfte - Stabilität, Mobilität & Dynamik beim Gehen	S. 65
Outdoorsport – Draußen Aktiv	S. 65
Pro Balance – Ein Konzept zur Sturzprophylaxe	S. 66
ONLINE: Bewegung, Atem und Entspannung inklusiv – für Menschen mit und ohne Körperbehinderung	S. 66
Bewegung 70+ Spezial Fit in Kopf und Körper	S. 66
Funktionstraining allgemein	S. 68
Tabata in Theorie und Praxis	S. 68
ONLINE: Beckenboden	S. 68
ONLINE: Bewegter Kneipp-Weihnachtskalender	S. 68
„Embodiment“ – Wie der Körper die Psyche und die Psyche den Körper beeinflusst	S. 68

INHALT



HEILPFLANZEN & ERNÄHRUNG



VEREINSMANAGEMENT

KKursleiter/-in Heilpflanzenkunde SKA	S. 69
Fastenbegleiter/-in SKA	S. 70
Fachberater/-in Magen-Darm-Gesundheit SKA	S. 70
ONLINE: Ernährung zu Pfarrer Kneipps Zeiten und heute	S. 71
ONLINE: Tischlein, deck dich in der Kita	S. 71
ONLINE: Schlüsselblume und Gänseblümchen – die ersten Frühlingspflanzen	S. 71
ONLINE: Gemmolehre – Prävention mit Knospen	S. 71
Einsatz ätherischer Öle in der Pflege – Basisseminar Aromapflege / Aromatherapie	S. 72
Einsatz ätherischer Öle in der Pflege – Aufbauseminar Aromapflege / Aromatherapie	S. 72
Jahreskreisfeste für Kinder – Einfache Rituale mit Heilkräutern	S. 72
ONLINE: Was Pflanzenfarben alles können	S. 73
Aktuelles aus der Ernährungs- und Naturstoffmedizin	S. 74
ONLINE: Die wilden Grünen	S. 74
ONLINE: Umgang mit Schüßler-Salzen	S. 74
Den Alltag von Senioren mit Kräutern angenehm gestalten	S. 74
Die grüne Hausapotheke	S. 75
ONLINE: Teezubereitungen bei leichten Befindlichkeitsstörungen	S. 75
Darm & Mikrobiom aktuell	S. 75
Kräuter sicher erkennen und anwenden in der Kita	S. 76
ONLINE: Einführung in die Dr. Bach Blüten Lehre	S. 76
Die Heilkraft des Waldes	S. 76
Naturerlebnisse im Wald für Kinder	S. 76
ONLINE: Rund um Ernährung, Eiweiß und Co in Senioreneinrichtung und Pflege	S. 76
Mit Heilpflanzenwissen spielen	S. 77
Entdeckungstour in der Natur	S. 77
Pflanzen bestimmen wie die Profis	S. 77
Kräuter in der Kita im Herbst und in der Winterzeit	S. 78
ONLINE: Mit Kräutern die Sinne aktivieren	S. 78
Wurzelkraft – Wurzelzeit	S. 78
Heilpflanzen für ein starkes Immunsystem bei Senioren	S. 78
Essbare Wildpflanzen im Winter – kennenlernen, sammeln, genießen	S. 79
Fastenwelt aktuell - neue Inspirationen	S. 79
Ätherische Öle – Sinneserfahrung für kleine Nasen	S. 79

ONLINE: Der Vereinsführerschein	S. 81
Frisch ins Amt gewählt?	S. 81
ONLINE: Marketing im Kneipp-Verein	S. 82
ONLINE: INSTAGRAM – so funktioniert's	S. 82
Partizipation im Verein, oder: es wäre doch optimal, wenn alle mitgestalten könnten?	S. 82
Fördermöglichkeiten und Qualitätssicherung von Maßnahmen im Sozial- und Gesundheitsmanagement	S. 83

QUALIFIKATION FÜR REFERIERENDE

Ihr Auftritt, bitte! Präsentieren wie ein Profi	S. 84
Seminare geben / Teams leiten – oder: bin ich hier der Clown?	S. 84
Improvisiertes Seminar oder im Seminar improvisieren?	S. 84
Tools und Tipps für eine gelungene Moderation	S. 85
Konflikte in der Gruppe – na und?	S. 85

ONLINE-Weiterbildungen I Support für Selbstständige:

ONLINE: Fertig mit der SKA-Ausbildung. Und jetzt?	S. 86
ONLINE: Mehr Sichtbarkeit mit PR- & Öffentlichkeitsarbeit	S. 86
ONLINE: Alles Insta, oder was? – Die wichtigsten Social-Media- Trends, die Sie für Ihr Marketing nutzen sollten.	S. 87
ONLINE: E-Mail-Marketing: So machen Sie aus Ihren Kontakten treue Fans	S. 87
ONLINE: LinkedIn als Business-Turbo für SKA-GesundheitsexpertInnen	S. 87
ONLINE: Der gute Ton am Telefon in der Kunden-Kommunikation	S. 87
ONLINE: Zeitmanagement-Tipps für Freiberufler und Solopreneure	S. 88
ONLINE: Vater Kneipp und sein best of für gestresste „Selbst-und-Ständige“	S. 88
ONLINE: BODYLEADING® Dein Körper als Mentor in herausfordernden Zeiten der Selbständigkeit	S. 88
ONLINE: Fit und organisiert in die Selbständigkeit	S. 89
Finde Deinen inneren Frieden durch Achtsamkeit und Meditation	S. 89

LIZENZVERLÄNGERUNG	S. 90
NOTIZEN	S. 94
SEMINARE NACH TERMINEN	S. 96
UNSER REFERENTENTEAM	S. 101
LEHRGANGSBEDINGUNGEN	S. 103

REDAKTION & PROGRAMMPLANUNG I

Brigitta Ernst, Ursula Lenz, Ute Müller, Claudia Sachon

SATZ & LAYOUT I Jessica Nufer



KNEIPP- GESUNDHEITS BILDUNG

Sebastian Kneipp entwickelte eines der wirkungsvollsten Naturheilverfahren: eine umfassende ganzheitliche Heil- und Lebensweise. Aufbauend auf den fünf Elementen – Haltung und Bewegung, Ernährung,

Natürliche Reize/Kneippsche Anwendungen, Heilpflanzen und Selbstmedikation, Lebensordnung – hat er eine den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele begreifende Gesundheitslehre etabliert.

BASISKURS KNEIPP-EINFÜHRUNGSKURS

Pfarrer Sebastian Kneipp entwickelte eines der bekanntesten klassischen Naturheilverfahren für eine umfassende ganzheitliche Heil- und Lebensweise. Aufbauend auf den fünf Elementen – Haltung und Bewegung, Ernährung, Natürliche Reize/Kneippsche Anwendungen, Heilpflanzen und Selbstmedikation, Lebensordnung – hat er eine Heil- und Lebensweise etabliert, die den Menschen als Einheit von Körper, Geist und Seele begreift. In diesem Seminar führen wir Sie in die Theorie und Praxis der fünf Kneippschen Elemente ein. 20 LE

HINWEIS

Dieses Seminar wird allen empfohlen, die die Grundlagen des Kneipp-Gesundheitskonzeptes erfahren und damit ihre Arbeit im Kurs oder Kneipp-Verein bereichern wollen. Unsere erfahrenen Kneipp-ReferentInnen vermitteln Ihr Fachwissen praxisorientiert. Dazu versorgen wir Sie mit ergänzenden schriftlichen Unterlagen.

Ort Siehe Angebote
Gebühr MG 190 €, NMG 230 €; reine Seminargebühr

Baden-Württemberg

Seminar-Nr. 225004
Ort Bad Mergentheim
Leitung Simone Ankele
Termin Fr, 21.03. – So, 23.03.2025
Seminar-Nr. 225005
Ort Königfeld im Schwarzwald
Leitung Simone Ankele
Termin Fr, 10.10. – So, 12.10.2025

Bayern

Seminar-Nr. 225006
Ort Bad Wörishofen
Leitung Birgit Widmann
Termin Fr, 07.03. – So, 09.03.2025
Seminar-Nr. 225007
Ort Bad Wörishofen
Leitung Birgit Widmann
Termin Fr, 20.06. – So, 22.06.2025
Seminar-Nr. 225008
Ort Bad Wörishofen
Leitung Birgit Widmann
Termin Fr, 12.09 – So, 14.09.2025
Seminar-Nr. 225009
Ort Fensterbach
Leitung Dr. Marlene Groitl
Termin Fr, 16.05. – So, 18.05.2025

TRAINER/-IN KNEIPP-GESUNDHEITSTRAINER/-IN SKA

Die Kneippsche Anwendungen und Lebensweise sind eine gute Basis für mehr Wohlbefinden und einen aktiveren, gesünderen und natürlicheren Lebensstil. Eine Kur eignet sich gut als Einstieg oder Umstieg in eine aktive Veränderung in der Lebensweise. Doch erst die regelmäßige und dauerhafte Anwendung und Ausübung zuhause sichert die Nachhaltigkeit des Konzeptes. Als Kneipp-Gesundheitstrainer/-in SKA unterstützen Sie Ihre Mitmenschen auf dem Weg der alltagstauglichen und eigenverantwortlichen Prävention auf Basis der Kneippschen Gesundheitslehre. 150 LE

**AUFBAU/ZEITUMFANG**

Drei Ausbildungsseminare à 50 LE

INHALTE

- ▶ Einführung in das Kneippsche Gesundheitskonzept
- ▶ Möglichkeiten/Grenzen der Kneipp-Anwendungen zu Hause
- ▶ Einblick in 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

Offen für alle Interessierten, Kurs- und Übungsleiter/-innen

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, selbstständig Gesundheitsförderung nach Kneipp fachlich fundiert zu vermitteln. Unsere erfahrenen Kneipp-ReferentInnen vermitteln Ihr Fachwissen praxisorientiert. Dazu versorgen wir Sie mit ergänzenden schriftlichen Unterlagen.

VORAUSSETZUNG

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

Ort	Siehe Angebote
Gebühr	Gesamtpreis MG 1.200 €, NMG 1.410 € pro Seminar MG 400 €, NMG 470 €, reine Seminargebühr
Beginn	Start und Ende am Anreise- u. Abreisetag werden unter www.kneippakademie.de eingestellt.

Bayern

Ort	Bad Wörishofen
Leitung	Ines Wurm-Fenkl

Seminar-Nr. 225010 | **1. Ausbildungsseminar**
Do, 27.02. – Di, 04.03.2025

Seminar-Nr. 225011 | **2. Ausbildungsseminar**
Di, 10.06. – Sa, 14.06.2025

Seminar-Nr. 225012 | **3. Ausbildungsseminar**
Do, 28.08. – Di, 02.09.2025

Seminar-Nr. 225013 | **1. Ausbildungsseminar**
Do, 01.05. – Mo, 05.05.2025

Seminar-Nr. 225014 | **2. Ausbildungsseminar**
Do, 10.07. – Mo, 14.07.2025

Seminar-Nr. 225015 | **3. Ausbildungsseminar**
Do, 02.10. – Mo, 06.10.2025

Hessen	
Ort	Bad Camberg
Leitung	Heike Gödeke

Seminar-Nr. 225016 | **1. Ausbildungsseminar**
Do, 01.05. – Mo, 05.05.2025

Seminar-Nr. 225017 | **2. Ausbildungsseminar**
Fr, 12.09. – Di, 16.09.2025

Seminar-Nr. 225018 | **3. Ausbildungsseminar**
Fr, 24.10. – Di, 28.10.2025

Beginn: 9 Uhr, Ende: 17 Uhr

KNEIPP-ZERTIFIKAT**KNEIPP-MENTOR/-IN SKA – SCHWERPUNKT KNEIPPSCHE ANWENDUNGEN**

In diesem Seminar lernen Sie die Kneippschen Anwendungen aus der Gesundheitslehre nach Sebastian Kneipp in Theorie und Praxis kennenlernen. Regelmäßig praktiziert, erhöhen Kneipp-Anwendungen die Stresstoleranz und das ganzheitliche Wohlbefinden. Als Kneipp-Mentor/-in SKA unterstützen Sie Ihre Mitmenschen auf dem Weg der alltagstauglichen und eigenverantwortlichen Prävention auf Basis der Kneippschen Gesundheitslehre. Der Fokus liegt in dieser Weiterbildung auf der Gesundheitssäule „Wasser“. Der Inhalt entspricht dem Praxiskurs des Lehrgangs „Kneipp-Gesundheitstrainer/-in SKA“ (2. Ausbildungsseminar). 50 LE

INHALTE

- ▶ Kurze Einführung in das Kneippsche Gesundheitskonzept
- ▶ Das Kneippsche Element Wasser in Theorie und Praxis
- ▶ Grundlagenwissen zu Kneipp-Anwendungen
- ▶ Theorie von Abhärtung und Immunsystem, Thermoregulation, Reiz-Reaktion, Reizstärke, Fehlreaktion und Eigenschaften des Wassers
- ▶ Praktisches Üben von Güssen, Waschungen, Wickeln und Auflagen, Bädern sowie Sauna, Wassertreten und Trockenbürsten
- ▶ Methodische und didaktische Grundlagen

ZIELGRUPPE

Offen für alle Interessierte, Kurs- und Übungsleiter/-in

HINWEIS

Die Weiterbildung zum/r „Kneipp-Mentor/-in SKA“ wird besonders für Ehrenamtliche im Kneipp-Verein empfohlen, die die Kneippschen Anwendungen besser kennenlernen wollen. Unsere erfahrenen Kneipp-ReferentInnen vermitteln Ihr Fachwissen praxisorientiert. Ergänzend versorgen wir Sie mit schriftlichen Unterlagen.

AUSBILDUNGSZIELE

Die Teilnehmer/-innen sollen die Wirkfaktoren der Wasseranwendungen nach Kneipp verstehen und die praktischen Fertigkeiten zu deren Ausübung erlernen.

UNSER TIPP

Weiterführende Qualifizierung zum/r „Kneipp-Gesundheitstrainer/-in SKA“ mit dem 1. und 3. Ausbildungsseminar des Lehr-



gangs „Kneipp-Gesundheitstrainer/-in SKA“ ist anschließend möglich.

Ort Siehe Angebote
Gebühr MG 400 €, NMG 470 €; reine Seminargebühr

Bayern

Seminar-Nr. 225019
Ort Bad Wörishofen
Leitung Simone Ankele
Termin Mo, 16.06. (10 Uhr) - Fr, 20.06.2025 (17 Uhr)

Seminar-Nr. 225020
Ort Bad Wörishofen
Leitung Simone Ankele
Termin Mi, 03.09. (10 Uhr) – So, 07.09. 2025 (17 Uhr)

Mecklenburg-Vorpommern

Seminar-Nr. 225021
Ort Prohn
Leitung Bodo Clemens
Termin Mo, 10.11. (10 Uhr) – Fr, 14.11.2025 (17 Uhr)

Die Kursbuchung erfolgt online unter www.kneipp-lv-mv.de. Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte direkt an den Landesverband Mecklenburg-Vorpommern: Kompetenzzentrum nach Kneipp, Burgplatz 2, 19395 Plau am See, Tel. 0162 1044605, E-Mail kneipp-plau@freenet.de

Nordrhein-Westfalen

Seminar-Nr. 225022
Ort Bocholt
Leitung Heike Gödeke
Termin Mo, 01.09. (9 Uhr) – Fr, 05.09.2025 (18 Uhr)

Die Kursbuchung erfolgt online unter www.kneippbund-nrw.de. Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte direkt an den Landesverband Nordrhein-Westfalen, Marktstr. 34, 45355 Essen, Tel. 0201 2487-282, Fax 0201 2487-634, E-Mail kontakt@kneippbund-nrw.de.

Hessen

Seminar-Nr. 225023
Ort Bad Schwalbach
Leitung Antje Martin
Termin Mo, 23.06. (9 Uhr) – Fr, 27.06.2025 (18 Uhr)

WEITERBILDUNGEN

WEITERBILDUNG

FASTEN LEICHT(ER) GEMACHT – MIT KNEIPP-ANWENDUNGEN UND HEILKRÄUTERN

Fasten wirkt sich positiv auf die physische und psychische Selbstregulation des Körpers aus. Während des Fastens leiden manche Menschen unter typischen Befindlichkeitsstörungen wie Kopfschmerzen oder Kreislaufstörungen. Kneippsche Anwendungen und bestimmte Heilkräuter können uns beim Fasten unterstützen, damit es leichter für Körper und Geist wird. In diesem Seminar

erfahren Sie, wie Sie die fünf Elemente des Kneippschen Gesundheitskonzeptes gezielt bei bestimmten Befindlichkeitsstörungen, die beim Fasten auftreten können, einsetzen können und sich dabei noch wohler fühlen. 16 LE

INHALTE

- ▶ Das Kneippsche Gesundheitskonzept – die 5 Elemente kompakt
- ▶ Kneippsche Anwendungen speziell für Fastende
- ▶ Güsse
- ▶ Bürsten
- ▶ Wickel (Kurzwickel, Leberwickel, spanischer Mantel u.a.)
- ▶ Heilkräuter in Form von Tees und Heilpflanzensäften
- ▶ Kräuter in der Fastensuppe
- ▶ Bewegungsübungen zur Fastenbegleitung
- ▶ Waldbaden

Seminar-Nr. 225024
Ort Bad Wörishofen
Referentin Gabriele Baumeister
Termin Sa, 29.03. (9:30 Uhr) – So, 30.03.2025 (16 Uhr)
Gebühr MG 209 €, NMG 239 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG

NATÜRLICHE VENENPFLEGE – NATÜRLICHE VENENPRÄVENTION

NEU

Eine natürliche Pflege der Venen zielt auf die Pflege und Stärkung des Venensystems ab und bezieht dabei den gesamten Menschen und seinen Bewegungsalltag mit ein. Neben typischen Befindlichkeitsstörungen wie trockene Haut, Spannungsschmerzen in der Wadenmuskulatur und Anschwellen der Füße, können im fortgeschrittenen Stadium Symptome, in Form von eingelagerten Ödemen in den Beinen, die Beweglichkeit und Lebensqualität stark beeinträchtigen. Das Kneipp-Konzept bietet durch die Wasseranwendungen viele Möglichkeiten, diesen Beschwerden möglichst rechtzeitig entgegenzuwirken. Dabei zeigt es viele Ansätze für die Selbstfürsorge auf. Um die Venengesundheit nachhaltig zu stärken, werden auch unterstützende Aspekte aus den Bereichen Heilpflanzen, Bewegung, Ernährung und Lebensordnung in diesem Kurs aufgezeigt. 16 LE

INHALTE

- ▶ Einführung in das Kneippsche Gesundheitskonzept
- ▶ Grundkenntnisse des Venensystems
- ▶ Kneipp-Wasseranwendungen zur Venengesundheit in Theorie und Praxis
- ▶ Typische Zusätze zur Unterstützung und Stärkung der Venen sowie des Bindegewebes
- ▶ Gezielte Bewegungsübungen zur Unterstützung und Stärkung der venenunterstützenden Muskulatur (Venengymnastik)

Seminar-Nr. 225025
Ort Tecklenburg
Referentin Heike Gödeke
Termin Fr, 25.04. (9:30 Uhr) – Sa, 26.04.2025 (16 Uhr)
Gebühr MG 209 €, NMG 239 €, reine Seminargebühr



WEITERBILDUNG KNEIPP HILFT BEI ...

Erkältungskrankheiten – vorbeugend bei Herz-Kreislauf-Beschwerden

Das Kneippsche Gesundheitskonzept mit seinen fünf Elementen Wasser, Bewegung, Heilkräuter, Ernährung und Lebensordnung, eignet sich hervorragend, um präventiv bestimmten Erkrankungen vorzubeugen. Zudem hilft es, Beschwerden zu lindern und die Selbstheilungskräfte positiv zu beeinflussen. Erfahren Sie in diesem Seminar, wie Sie selbst aktiv werden und mit Kneipp verschiedene Erkrankungen vorbeugen und Ihren Körper unterstützen können. 16 LE

INHALTE

- ▶ Kneippsche Anwendungen in Theorie und Praxis
- ▶ Kneippsche Anwendungen bei bestimmten Befindlichkeitsstörungen mit den Themenschwerpunkten: Atemwege, Herz-Kreislauf, Niere und Blase
- ▶ Bewährte Heilpflanzen zur Vorbeugung und Aktivierung
- ▶ Praktische Tipps für die Umsetzung im Alltag
- ▶ „Gesundheit kann man essen“ – Ernährungstipps
- ▶ „In Bewegung bleiben“ – Bewegungstipps für den Alltag

Seminar-Nr.	225026
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Gabriele Baumeister
Termin	Sa, 26.04. (9:30 Uhr) – So, 27.04.2025 (16 Uhr)
Gebühr	MG 209 €, NMG 239 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG HEILEN MIT WASSER, WICKELN UND KRÄUTERN

Das Kneippsche Gesundheitskonzept eignet sich besonders gut, um Befindlichkeitsstörungen gezielt entgegenzuwirken und das Gesamtbefinden zu verbessern. In diesem Seminar wiederholen, vertiefen und erweitern Sie Ihr Wissen durch gezieltes Üben der Anwendungen Güsse, Wickel, Bäder mit und ohne Kräuterzusätzen. Die wohltuende Wirkung bei Gelenks-, Herz- und Kreislaufbeschwerden, hohem oder niedrigem Blutdruck, Schlafstörungen, Venenschwäche, Rücken- und Verdauungsproblemen, wird erläutert und immer wieder exemplarisch selbst erlebt. Begegnen Sie den Beschwerden durch gezielte Kneipp-Anwendungen. Wie, das erfahren im Seminar in einem regen Erfahrungsaustausch. 16 LE

ZIELGRUPPE

Kneipp-Gesundheitstrainer/-in SKA, Gesundheitspädagoge/-in SKA mit dem Schwerpunkt Natürliche Reize, Gesundheits- und Krankenpfleger/-in, Altenpfleger/-in sowie Mitarbeiter/-in von zertifizierten Einrichtungen, die den entsprechenden Grundlehrgang besucht haben.

Seminar-Nr.	225027
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Ines Wurm-Fenkl
Termin	Do, 29.05. (17 Uhr) – Sa, 31.05.2025 (12 Uhr)
Gebühr	MG 209 €, NMG 239 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG DARM UND IMMUNSYSTEM

Zusammenhänge erkennen und die Darmgesundheit aktiv fördern

Die Darmgesundheit ist eng mit dem Immunsystem verbunden. Der Darm ist nicht nur für die Verdauung zuständig, sondern spielt auch eine zentrale Rolle für die Immunabwehr. Rund 80 Prozent der Immunzellen befinden sich im Darm, er wird daher als größtes Immunorgan gesehen und nimmt eine Schlüsselrolle in der Immunabwehr ein. Ein gesundes Darmmikrobiom ist ausschlaggebend für ein starkes Immunsystem. Das Positive ist, wir können unsere Darmgesundheit und unser Immunsystem mitbeeinflussen durch einen aktiven Lebensstil, darmgesunde Ernährung, Heilkräuter und Kneipp-Anwendungen. In diesem Seminar lernen Sie die Schätze des Kneippschen Gesundheitskonzeptes kennen, die unseren Darm gesund erhalten und das Immunsystem stärken. 16 LE

INHALTE

- ▶ Die Bedeutung des Darms für unsere Gesundheit
- ▶ Zusammenhänge zwischen Darmgesundheit und Immunsystem
- ▶ Mit den 5 Kneipp-Elementen die Darmgesundheit fördern und das Immunsystem stärken:
- ▶ Ernährungstipps für ein gesundes Mikrobiom
- ▶ Kräuter und Gewürze für den Darm und unser Immunsystem
- ▶ Güsse, Waschungen, Bürsten und Wickel
- ▶ Bewegung und Entspannung zum Stressabbau

Seminar-Nr.	225028
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Gabriele Baumeister
Termin	Sa, 22.11. (9:30 Uhr) – So, 23.11.2025 (16 Uhr)
Gebühr	MG 209 €, NMG 239 € + 5 € Materialkosten, reine Seminargebühr



KNEIPP FÜR MEINE GÄSTE

Gesundheitsbewusste Ferien erlebbar machen – mit unserem Aus- und Weiter-

bildungsangebot für Fachkräfte von Gästehäusern und Gesundheitshöfen. Profitieren Sie

im Sinne Ihrer Gäste von den gesundheitsförderlichen Wirkprinzipien nach

Kneipp, indem Sie das Gütesiegel des Kneipp-Bundes erwerben.

Kneipp hilft bei	S. 12	Ernährung zu Pfarrer Kneipps Zeiten und heute	S. 71
Heilen mit Wasser, Wickeln und Kräuter	S. 12	Schlüsselblume und Gänseblümchen	S. 71
Fasten leicht(er) gemacht	S. 11	Jahreskreisfeste für Kinder	S. 72
Gesunde Kinderfüße	S. 18	Was Pflanzenfarben alles können	S. 73
Waldcoach – Indian Balance Nature®	S. 47	Die wilden Grünen	S. 74
Auf ins Glück – was uns wirklich glücklich macht	S. 53	Die grüne Hausapotheke	S. 75
Resilienz – das Geheimnis innerer Widerstandskraft	S. 54	Naturerlebnisse im Wald für Kinder	S. 76
Denk-Pfad® / Gedankenspaziergang	S. 55	Mit Heilpflanzenwissen spielen	S. 77
Märchenerzähler/-in SKA	S. 57	Entdeckungstour in der Natur	S. 77
Märchen erzählen – erleben – deuten	S. 58	Pflanzen bestimmen wie die Profis	S. 77
Erlebnis-Wanderleiter/-in SKA	S. 60	Kräuter in der Kita im Herbst und in der Winterzeit	S. 78
Von der Sohle zur Seele	S. 65	Wurzelkraft - Wurzelzeit	S. 78
Outdoorsport – draußen aktiv	S. 65	Essbare Wildpflanzen im Winter	S. 80
Kursleiter/-in Heilpflanzenkunde SKA	S. 69	Ätherische Öle – Sinneserfahrung für kleine Nasen	S. 80
Fastenbegleiter/-in SKA	S. 70		

Bäckerei **Holzheu** Konditorei

Inh. Niko Holzheu Backtradition seit 1809

Hauptstr. 19 · 86825 Bad Wörishofen

Öffnungszeiten:

Bäckerei	Café
Dienstag bis Freitag	Dienstag bis Freitag
7:30 bis 18:00 Uhr	8:30 – 18:00 Uhr
Samstag	Samstag
7:30 bis 17:00 Uhr	8:30 bis 17:00 Uhr
Sonntag	Sonntag
	12:00 – 17:00 Uhr

Seit 55 Jahren Ihr Fachgeschäft für biologische Vollwertkost.

Treffpunkt gesundes Leben

- Naturkosmetik
- Biologisches Obst und Gemüse
- Biologische Milch- & Backwaren-Erzeugnisse
- Frisch gepresste Gemüsesäfte
- Lieferung frei Haus

Reformhaus

Naturhaus

Löber



Kathreinerstraße 24 · 86825 Bad Wörishofen
Telefon 0 82 47 / 63 77

Besuchen Sie unser Naturkosmetik-Studio.



*Vertrauen Sie den
Heilkräften der Natur*

Traditionelle Naturheilkunde

Wickel und Auflagen für Kinder und Erwachsene



Bauchwickel



Halswickel



Gelenkwickel



Wadenwickel



Woll-fühl-Wickel



Bienenwachswickel



Pulswickel



Buch Wickel & Co.

... und noch viel mehr!



Wickel & Co.[®]
TRADITIONELLE HEILMITTEL



Wickel & Co. GmbH · Schwanden 8 · 87466 Oy-Mittelberg · www.wickel-co.de



KINDER- GESUNDHEIT

Unsere Aus- und Weiterbildungen für Erzieher- und Lehrer/-innen zeigen Ihnen, wie Kindern spielerisch die

Grundlagen einer gesunden und naturgemäßen Lebensweise nähergebracht werden können. Schulen und

Kindertageseinrichtungen haben durch die Umsetzung der Kneippischen Gesundheitsidee die Möglichkeit,

das Gütesiegel „Vom Kneipp-Bund e.V. anerkannte Kindertageseinrichtung/ Schule“ zu erwerben.

KNEIPP-ZERTIFIKAT

KNEIPP-GESUNDHEIT FÜR KINDER

Basisausbildung zur Umsetzung des Kneippischen Gesundheitskonzeptes in pädagogischen Einrichtungen wie Grundschulen, Heimen, Horten, Kindergärten, Krippen

Der ganzheitliche Ansatz Kneipps lässt sich ideal in den Alltag integrieren. Kinder sind offen und neugierig, noch frei von eingefahrenen Verhaltensmustern. Dies bietet ideale Voraussetzungen, auf spielerischem Wege Grundlagen für eine naturgemäße, gesunde Lebensweise zu legen, um ganzheitliche Gesundheitsförderung nach Kneipp mit Kindern im Alltag zu planen und umzusetzen. Der Besuch des Seminars ist eine der Voraussetzungen zum Erwerb der Zertifizierung „Vom Kneipp-Bund e.V. anerkannte Kindertageseinrichtung“ bzw. „Vom Kneipp-Bund e.V. anerkannte Schule“. Das Seminar befähigt Sie, in Ihrer Einrichtung Programme nach dem Kneippischen Präventionsansatz zu integrieren. 40 LE

INHALTE

- ▶ Die fünf Elemente der Gesundheitslehre Kneipps in Theorie und Praxis
- ▶ Möglichkeiten der Integration in den pädagogischen Alltag
- ▶ Erfahrungsberichte über zertifizierte Einrichtungen

ZIELGRUPPE

Erzieher/-in, Lehrer/-in und andere pädagogische Fachkräfte

AUSBILDUNGSZIELE

Gesundheitsförderung nach dem Kneippischen Präventionsansatz in Kindertageseinrichtungen und Schulen planen, organisieren und durchführen.

UNSER TIPP

Weiterführende Qualifizierung zum/r „Kneipp-Gesundheits-trainer/-in SKA“. Die Ausbildung besteht aus insgesamt drei Seminaren und befasst sich schwerpunktmäßig mit den Kneippischen Anwendungen in Theorie und Praxis. Als Absolvent/-in der Ausbildung „Kneipp-Gesundheit für Kinder“ können Sie in das 2. Ausbildungsseminar des „Kneipp-Gesundheitstrainer/-in SKA“ einsteigen, wenn Sie zusätzlich noch den Kneipp-Einführungskurs nachweisen können.

Baden-Württemberg

Seminar-Nr. 225029
Ort Großlerlach
Leitung Simone Ankele
Termin Di, 08.04. (9 Uhr) – Fr, 11.04.2025 (18 Uhr)

Gebühr: MG 295 €, NMG 350 €, reine Seminargebühr

Bayern

Seminar-Nr. 225030
Ort Bad Wörishofen
Leitung Gabriele Baumeister
Termin Mo, 27.01. (14 Uhr) – Fr, 31.01.2025 (13 Uhr)

Seminar-Nr. 225031
Ort Bad Wörishofen
Leitung Gabriele Baumeister
Termin Mo, 17.02. (14 Uhr) – Fr, 21.02.2025 (13 Uhr)

Seminar-Nr. 225032
Ort Bad Wörishofen
Leitung Gabriele Baumeister
Termin Mo, 10.03. (14 Uhr) – Fr, 14.03.2025 (13 Uhr)

Seminar-Nr. 225033
Ort Bad Wörishofen
Leitung Gabriele Baumeister
Termin Mo, 24.03. (14 Uhr) – Fr, 28.03.2025 (13 Uhr)

Seminar-Nr. 225034
Ort Bad Wörishofen
Leitung Gabriele Baumeister
Termin Mo, 31.03. (14 Uhr) – Fr, 04.04.2025 (13 Uhr)

Seminar-Nr. 225035
Ort Bad Wörishofen
Leitung Gabriele Baumeister
Termin Mo, 19.05. (14 Uhr) – Fr, 23.05.2025 (13 Uhr)

Seminar-Nr. 225036
Ort Bad Wörishofen
Leitung Gabriele Baumeister
Termin Mo, 30.06. (14 Uhr) – Fr, 04.07.2025 (13 Uhr)

Seminar-Nr. 225037
Ort Bad Wörishofen
Leitung Gabriele Baumeister
Termin Mo, 06.10. (14 Uhr) – Fr, 10.10.2025 (13 Uhr)

Seminar-Nr. 225038
Ort Bad Wörishofen
Leitung Gabriele Baumeister
Termin Mo, 03.11. (14 Uhr) – Fr, 07.11.2025 (13 Uhr)
Gebühr: MG 295 €, NMG 350 €, reine Seminargebühr

**Berlin-Brandenburg**

Seminar-Nr. 225039
Ort Berlin-Spandau
Leitung Ursula Langer
Termin Do, 13.03. – So, 16.03.2025

Seminar-Nr. 225040
Ort Petershagen
Leitung Ursula Langer
Termin Do, 10.04. – So, 13.04.2025

Seminar-Nr. 225041
Ort Buckow
Leitung Ursula Langer
Termin Do, 15.05. – So, 18.05.2025

Seminar-Nr. 225042
Ort Buckow
Leitung Ursula Langer
Termin Do, 18.09. – So, 21.09.2025

Seminar-Nr. 225043
Ort Berlin
Leitung Ursula Langer
Termin Do, 09.10. – So, 12.10.2025
Gebühr: MG 295 €, NMG 350 €, reine Seminargebühr

Für Anmeldung und weitere Informationen wenden Sie sich bitte direkt an den Landesverband Berlin-Brandenburg, Aßmannshäuser Str. 23a, 14197 Berlin, Tel. 030 8224317, E-Mail info@kneipplandesverband-bb.de

Hessen

Seminar-Nr. 225044
Ort Bad Camberg
Leitung Antje Martin
Termin Teil I: Fr, 13.06. – So, 15.06.2025
Teil II: Fr, 27.06. – So, 29.06.2025
Gebühr: MG 295 €, NMG 350 €, reine Seminargebühr

Mecklenburg-Vorpommern

Seminar-Nr. 225045
Ort Ziesendorf
Leitung Beate Möller / Bodo Clemens
Termin Teil I: Sa, 18.01. – So, 19.01.2025
Teil II: Sa, 25.01. – So, 26.01.2025

Seminar-Nr. 225046
Ort Züssow
Leitung Beate Möller / Bodo Clemens
Termin Teil I: Sa, 22.02. – So, 23.02.2025
Teil II: Sa, 01.03. – So, 02.03.2025

Seminar-Nr. 225047
Ort Schwerin
Leitung Beate Möller / Bodo Clemens
Termin Teil I: Sa, 21.06. – So, 22.06.2025
Teil II: Sa, 05.07. – So, 06.07.2025

Seminar-Nr. 225048
Ort Barth
Leitung Beate Möller / Bodo Clemens
Termin Teil I: Sa, 13.09. – So, 14.09.2025
Teil II: Sa, 27.09. – So, 28.09.2025

Seminar-Nr. 225049
Ort Ostseebad Kühlungsborn
Leitung Beate Möller / Bodo Clemens
Termin Teil I: Sa, 08.11. – So, 09.11.2025
Teil II: Sa, 22.11. – So, 23.11.2025
Gebühr: MG 295 €, NMG 350 €, reine Seminargebühr

Für Anmeldung und weitere Infos wenden Sie sich bitte direkt an den Landesverband Mecklenburg-Vorpommern: Kompetenzzentrum nach Kneipp, Burgplatz 2, 19395 Plau am See, Tel. 0162 1044605, E-Mail kneipp-plau@freenet.de

Nordrhein-Westfalen

Seminar-Nr. 225050
Ort Olsberg
Leitung Josi Marten
Termin Teil I: Sa, 08.02. – So, 09.02.2025
Teil II: Sa, 15.03. – So, 16.03.2025

Seminar-Nr. 225051
Ort Bocholt
Leitung Antje Martin
Termin Teil I: Fr, 04.04. – So, 06.04.2025
Teil II: Fr, 09.05. – So, 11.05.2025

Seminar-Nr. 225052
Ort Gladbeck
Leitung Josi Marten
Termin Teil I: Sa, 31.05. – So, 01.06.2025
Teil II: Sa, 28.06. – So, 29.06.2025

Seminar-Nr. 225053
Ort Porta Westfalica
Leitung Irene Hirschhausen-Spork
Termin Do, 25.09. – So, 28.09.2025
Gebühr: MG 315 €, NMG 370 €, reine Seminargebühr

Die Kursbuchung erfolgt online unter www.kneippbund-nrw.de. Für weitere Informationen wenden Sie sich bitte direkt an den Landesverband Nordrhein-Westfalen, Marktstr. 34, 45355 Essen, Tel. 0201 2487-282, Fax 0201 2487-634, E-Mail kontakt@kneippbund-nrw.de.

Seminar-Nr. 225054
Ort Tecklenburg
Leitung Irene Hirschhausen-Spork
Termin Mo, 17.03. – Do, 20.03.2025
Gebühr: MG 295 €, NMG 350 €, reine Seminargebühr

Die Kursbuchung erfolgt direkt über die Sebastian-Kneipp-Akademie in Bad Wörishofen.

Sachsen-Anhalt

Seminar-Nr. 225055
Ort Finneland/Saubach
Leitung Antje Martin
Termin Mo, 30.06. (14 Uhr) – Fr, 04.07.2025 (13 Uhr)
Gebühr: MG 295 €, NMG 350 €, reine Seminargebühr



Schleswig-Holstein

Seminar-Nr. 225056
 Ort Rellingen
 Leitung Beate Möller
 Termin Teil I: Sa, 26.04. – So, 27.04.2025
 Teil II: Sa, 17.05. – So, 18.05.2025
 Gebühr: MG 295 €, NMG 350 €, reine Seminargebühr

Für Anmeldung und weitere Informationen wenden Sie sich bitte direkt an den Landesverband Schleswig-Holstein und Hamburg e.V., c/o Berliner Büro c/o Hauptstadtbüro Integrative Medizin & Gesundheit, Kronenstr. 4, 10117 Berlin, Tel. 030 20966 837, E-Mail info@kneippbund-sh-hh.de

WEITERBILDUNG KNEIPP-ANWENDUNGEN IN DER KITA



Austausch für zertifizierte Einrichtungen
 und Einrichtungen auf dem Weg zur Zertifizierung

Kneipp-Anwendungen sind ein wichtiger Bestandteil in zertifizierten Einrichtungen. Wir wollen an diesem Tag unsere Erfahrungen, unsere Fragen und auch die fortwährenden Aufgaben in einer zertifizierten Einrichtung genauer betrachten. Das Grundlagenwissen über die thermischen Reize werden wir vertiefen und Kneipp-Anwendungen wie Güsse, Waschungen, Bürsten intensiv besprechen. Gewinnen Sie die Sicherheit für die richtige Durchführung. Auch die Elternarbeit wird im Mittelpunkt stehen. Die richtige Umsetzung der Kneipp-Anwendungen in Krippe, Kindergarten, Hort oder Schule bildet bei diesem Erfahrungsaustauschtag den Schwerpunkt. 8 LE

Seminar-Nr. 225057
 Ort Zoom
 Referentin Heike Gödeke
 Termine Teil I: Mi, 12.02.2025
 Teil II: Do, 13.02.2025 (jeweils 15 - 18 Uhr)
 Gebühr MG 89 €, NMG 109 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG NATURHEILKUNDE FÜR KINDER Was hilft bei Fieber, Schnupfen und Co?



Gerade im Kindesalter wirken natürliche Heilmittel sanft, rasch und sind dabei meist nebenwirkungsfrei. Und doch ist viel Wissen aus diesem Bereich nicht mehr bekannt oder Methoden werden, aus Angst etwas falsch zu machen, nicht angewendet. Nicht alle Anwendungen, die für Erwachsene geeignet sind, sind auch im Kindesalter umsetzbar. In diesem Seminar erfahren Sie, wie häufige Beschwerden und Erkrankungen im Kindesalter mit Wickeln, Hausmitteln, pflanzlichen Heilmitteln und Akupressur gelindert und wie diese auch zur Vorbeugung und Stärkung des Immunsystems angewendet werden können. Auch die Grenzen der Selbstbehandlung werden im Seminar besprochen. 8 LE

INHALTE

- ▶ Wirkungsvolle und bewährte Heilmittel zur sanften und natürlichen Linderung kindlicher Beschwerden
- ▶ Anwendung von Hausmitteln, Wickeln, Wasser, Heilpflanzen und ätherischen Ölen
- ▶ Anwendung von Akupressur
- ▶ Vorbeugung und Stärkung des Immunsystems aus naturheilkundlicher Sicht

Seminar-Nr. 225059
 Ort Zoom
 Referentin Dr. Catharina Amarell
 Termin Di, 29.04.2025 (9 - 16 Uhr)
 Gebühr MG 89 €, NMG 109 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG KNEIPP-ANWENDUNGEN IN KITA UND KRIPPE

Erfahrungsaustausch für zertifizierte Einrichtungen

Kneipp-Anwendungen sind wichtiger Bestandteil in zertifizierten Einrichtungen. In diesem Seminar wird das Basiswissen über Kneipp-Anwendungen aufgefrischt und vertieft. Verschiedene Güsse, Waschungen und Bürsten werden in der Praxis geübt, damit Sie die Sicherheit für die richtige Durchführung gewinnen. In vielen zertifizierten Einrichtungen werden Kinder unter 3 Jahren betreut. Da stellt sich häufig die Frage, ob und welche Kneipp-Maßnahmen in diesem Alter möglich sind. Schon mit den Kleinsten kann mit den Kneipp-Anwendungen begonnen werden. Erfahren Sie, welche Anwendungen speziell für Kinder unter 3 Jahren sinnvoll und geeignet sind. Die richtige Umsetzung der Kneipp-Anwendungen in Krippe, Kindergarten, Hort oder Schule steht in diesem Seminar im Mittelpunkt, auch für Ihre Fragen und dem Erfahrungsaustausch untereinander bleibt genügend Raum. 8 LE

ZIELGRUPPE

Personen mit Grundlagenwissen Kneipp-Anwendungen.

Seminar-Nr. 225058
 Ort Bad Wörishofen
 Referentin Gabriele Baumeister
 Termin Di, 13.05.2025 (9:30 – 16:30 Uhr)
 Gebühr MG 109 €, NMG 129 €, reine Seminargebühr



WEITERBILDUNG GESUNDE KINDERFÜSSE

Gesunder Stand von klein auf und ein Leben lang

Unsere Füße tragen uns durchs Leben, sie geben uns Halt und Haltung. Die Entwicklung der Kinderfüße ist etwa im Jugendalter abgeschlossen. Fehlstellungen werden häufig in der Kindheit erworben und können im Erwachsenenalter die Funktionen des Halteapparates beeinträchtigen. Erfahren Sie in diesem Seminar, wie Kinder gesunde, gut trainierte Füße erhalten. Kindgerechte Fußgymnastik, Barfußlaufen, angepasste Schuhe und Fußhygiene sind dabei wichtige Komponenten. 8 LE

INHALTE

- ▶ Der gesunde Kinderfuß – die optimale Entwicklung
- ▶ Fußgymnastik – anregend, praktisch und kindgerecht
- ▶ Barfußlaufen – Barfußpfade
- ▶ Kneippsche Anwendungen für gesunde Kinderfüße
- ▶ Fußhygiene – auch schon bei den Kleinen wichtig

Seminar-Nr.	225060
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Gabriele Baumeister
Termine	Di, 03.06.2025 (9:30 – 16:30 Uhr)
Gebühr	MG 109 €, NMG 129 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG KNEIPP FÜR DIE KLEINSTEN – GESUNDHEIT VON ANFANG AN



Kneipp im Krippenbereich

In den ersten Jahren findet bei den Kleinsten ein spielerisches Erlernen bestimmter Fähigkeiten und Fertigkeiten für das weitere Leben statt. Spielerisch kann Kindern von klein auf eine gesunde und wertvolle Beziehung zu sich und der Umwelt vermittelt werden. Wir sind Begleiter auf dem Weg der Kinder, geben ihnen möglichst viele Impulse zum Ausprobieren mit. In diesem Online-Seminar werden wir uns gemeinschaftlich austauschen und Anregungen für den Kneipp-Alltag im U3-Bereich finden. Themen wie Teamaktivierung und eine transparente Elternarbeit werden ebenso Inhalt sein. Welche Ressourcen können hierfür genutzt werden und wie können wir eventuelle Sorgen und Ängste mildern und wertvolles Wissen weitergeben? 8 LE

INHALTE

- ▶ U3-Pädagogik
- ▶ Die 5 Kneipp-Elemente im Krippenalltag integrieren und umsetzen
- ▶ Elternarbeit
- ▶ Teamfortbildung
- ▶ Konzeptionelle Erarbeitung für den Krippenbereich

Seminar-Nr.	225061
Ort	Zoom
Referentin	Antje Martin
Termin	Teil I: Do, 13.11.2025 Teil II: Fr, 14.11.2025 (jeweils 15 - 18 Uhr)
Gebühr	MG 89 €, NMG 109 €, reine Seminargebühr

WEITERE AUS- UND WEITERBILDUNGEN ZUR KINDERGESUNDHEIT

Indian Balance® for Kids	S. 49
Entspannungstrainer/-in SKA	S. 50
Mehr Gelassenheit im Kita-Alltag	S. 51
Methodenseminar Lebensordnung	S. 52
Entspannen mit Klangschalen in der Kita	S. 53
Auf ins Glück – was uns wirklich glücklich macht	S. 53
Gelingende Elternarbeit – lassen Sie uns darüber reden	S. 53
Was im Leben wirklich zählt	S. 54
Resilienz – das Geheimnis innerer Widerstandskraft	S. 54
Märchenerzähler/-in SKA	S. 57
Märchen erzählen – erleben – deuten	S. 58
Adventsgestaltung und Krippenfigurenbau	S. 58
Bewegt und entspannt im U3-Bereich	S. 61
Stärkungsabend für Kneipp-Erzieher/-innen	S. 63
Von der Sohle zur Seele	S. 65
Bewegter Kneipp-Weihnachtskalender	S. 68
Kursleiter/-in Heilpflanzenkunde SKA	S. 69
Tischlein, deck dich in der Kita	S. 71
Schlüsselblume und Gänseblümchen	S. 71
Jahreskreisfeste für Kinder	S. 72
Was Pflanzenfarben alles können	S. 73
Die wilden Grünen	S. 74
Kräuter sicher erkennen und anwenden in der Kita	S. 76
Naturerlebnisse im Wald für Kinder	S. 76
Entdeckungstour in der Natur	S. 77
Kräuter in der Kita im Herbst und in der Winterzeit	S. 78
Ätherische Öle – Sinneserfahrung für kleine Nasen	S. 80

IN BAD CAMBERG

Kneipp-Kita

FORUM

11. bis 12. Oktober 2025

Kneipp
AKADEMIE

„Wem es gelänge, die Menschen zur Einfachheit, Natürlichkeit und vernünftigen Lebensweise zurückzuführen, der hätte das Höchste geleistet – nämlich die soziale Frage gelöst.“
Sebastian Kneipp

PROGRAMM

Samstag, 11.10.2025

9:30 Uhr	Ankommen und Anmeldung
10:00 Uhr	Begrüßung und Organisatorisches
Im Anschluss	Eröffnungsvortrag Antje Martin „Motivation – wie kann ich diese teilen?“ Erfahrungsaustausch – Themen Café
12:00 Uhr	Mittagspause inklusive Mittagessen
13.30 – 15.30 Uhr	Workshops 1 bis 5 Pause
16.00 – 18.00 Uhr	Workshops 1 bis 5
18.10 – 18.30 Uhr	Entspannter Ausklang im Kurpark

Optional: 19 Uhr gemeinsames Abendessen im Kurhaus Bad Camberg

Sonntag, 12.10.2025

9:00 – 11:30 Uhr	Workshops 1 bis 5
11:45 – ca. 12.30 Uhr	Abschlussrunde

Hauptveranstaltungsort:	Kurhaus Bad Camberg Chambray-les-Tours Platz 2 65520 Bad Camberg
Seminar-Nr.:	225700
Anmeldeschluss	15.09.2025
Preis	MG 189 € NMG 219 €, inkl. 1 Mittagessen

Hinweise zur Anmeldung: Sie können sich online anmelden unter www.kneippakademie.de. Bitte bearbeiten sie zusätzlich das Formular „Workshop-Auswahl“ und schicken uns dieses per E-Mail zu. Nähere Infos finden Sie auf der Homepage.

WORKSHOPS

Workshop 1: **Kinderernährung: Kinderleicht?!**

Kinderernährung sollte qualitativ und quantitativ so sein, dass sie eine gesunde Entwicklung der Kinder unterstützt. In diesem Workshop erhalten Sie aktuelles Wissen zu Inhaltsstoffen der Kinderernährung. Ein Verständnis der Nährstoffe und deren Bedeutung für das Wachstum und die Entwicklung von Kinder ist essenziell für die Planung von Mahlzeiten.
Referentin: Dr. Maria Magdalena Groitl

Workshop 2: **Get warm and cool water!**

Zu jeder kalten Kneipp-Wasseranwendungen gehört zuvor ein Erwärmen des Körpers und auch im Anschluss die Wiedererwärmung. Neben fröhlichen und lustigen Ideen zur Bewegung werden wir das Kneippsche Element Wasser und die natürlichen Reize für Kinder erfahren und erleben.
Referentin: Claudia Sachon

Workshop 3: **Heilpflanzen für ein starkes Immunsystem**

Ob Thymian, Melisse oder Lavendel, die Heilkraft der grünen Wilden lässt sich wunderbar in kleine Kostbarkeiten verarbeiten, ob es in Form von Salzen oder Pflanzenspray ist. Lassen Sie sich überraschen.
Referentin: Jutta Gebauer

Workshop 4: **Indian Balance® – Kids: Die Welt der Indianer**

Sei stark wie ein Bär, flink wie ein Hase, kräftig wie ein Mustang und ruhig und klar wie ein Häuptling - spielerische Leichtigkeit, grenzenlose Fantasie, pure Lebendigkeit – das ist es, was „Indian Balance® Kids“ so besonders macht. Eine körperorientierte Selbsterfahrung, durch die Kinder lernen ihre Körpersprache zu beobachten, zu fühlen und ihre innere Ruhe zu entdecken.
Referent: Birgit Schier

Workshop 5: **Wege zum Glück – Lebensordnung in der Kita**

In diesem Workshop werden wir Wundermittel gegen Graue - Maus - Tage entdecken: Wir werden uns einfach mal daran erinnern, dass in jedem und jeder von uns eine Pippi Langstrumpf steckt. Es gibt Tipps für große und kleine Menschen zum Thema Mut, Vertrauen, Stärke, Glück, Selbstbehauptung und positive Psychologie.
Referentin: Antje Martin

Sie haben die Möglichkeit, an drei der fünf Workshops teilzunehmen.

Diese Fortbildung entspricht den Richtlinien des Kneipp-Bund e.V. für Kitas und Schulen und gilt zertifikatsverlängernd für zwei Jahre.



SENIOREN- GESUNDHEIT

Unser Aus- und Weiterbildungsprogramm qualifiziert Fachkräfte von Senioren- und Pflegeeinrichtungen, welche die Kneippsche

Gesundheitslehre in ihren Alltag integrieren möchten. Nicht nur die Bewohner / Patienten, sondern auch die Pflegekräfte, profitieren

auf diese Weise von den gesundheitsförderlichen Wirkprinzipien nach Kneipp. Senioren-einrichtungen haben

die Möglichkeit, das Gütesiegel „Vom Kneipp-Bund e.V. anerkannte Senioreneinrichtung“ zu erwerben.

TRAINER/-IN KNEIPP-GESUNDHEITSTRAINER/-IN IN DER PFLEGE SKA

Basisausbildung zur Umsetzung des Kneippschen Gesundheitskonzeptes in Senioren- und Pflegeeinrichtungen und zum Erwerb des Gütesiegels „Vom Kneipp-Bund e.V. anerkannte Senioreneinrichtung“

Gesundheitserhaltende und krankheitspräventive Maßnahmen bei Senioren und Patienten in der Pflege erlangen im Hinblick auf Lebensqualität und Erhalt der Selbstständigkeit zunehmend an Bedeutung. Die Integration naturheilkundlicher Maßnahmen nach dem ganzheitlichen Gesundheitskonzept Sebastian Kneipps zeigt positive Effekte. Durch die vielfältige Umsetzung der fünf Elemente der Kneippschen Gesundheitslehre können die betreuten Senioren / Patienten ihren Beschwerden besser begegnen und ihr Wohlbefinden steigern. Auch das Pflegepersonal erfährt durch die erlernten naturheilkundlichen Maßnahmen Vorteile für die eigene Gesundheit. Diese Ausbildung vermittelt kompakt das Basiswissen der fünf Elemente des Kneippschen Gesundheitskonzeptes und deren gezielte Umsetzung in Senioren- und Pflegeeinrichtungen. Der Fokus liegt in der Praxis darauf, die naturheilkundlichen Anwendungen individualisiert auf die Bedürfnisse der Heimbewohner / Patienten anzupassen. Ergänzend dazu erfahren die Teilnehmer/-innen, wie das Kneipp-Konzept die eigene Gesundheit unterstützt und einen Ausgleich zur Pflegetätigkeit bietet. 150 LE

AUFBAU/ZEITUMFANG

Drei Ausbildungsseminare à 50 LE

INHALTE

- ▶ Einführung in das Kneippsche Gesundheitskonzept
- ▶ Basiswissen über die fünf Elemente Kneipps
- ▶ Gezielte Umsetzung der naturheilkundlichen Maßnahmen in Senioren- und Pflegeeinrichtungen
- ▶ Kneipp-Anwendungen: Praktisches Üben von Waschungen, Wickeln, Güssen und Bädern
- ▶ Heilkräuter: Ausgewählte Heilkräuter und ihr Einsatz bei verschiedenen Befindlichkeitsstörungen, Teekompositionen, Anbau und Weiterverarbeitung von Kräutern mit den Bewohnern
- ▶ Bewegung: Einfache Übungen zur Prophylaxe und Balance
- ▶ Ernährung: Einführung in die Vollwert-Ernährung, Praxisbeispiele mit Rezepten, Sinnesübungen
- ▶ Lebensordnung: Rituale, Sinnorientierung, Achtsamkeitsübungen, ressourcenorientiert pflegen
- ▶ Mitarbeitergesundheit stärken mit den fünf Elementen
- ▶ Pflegedokumentation
- ▶ Methodische und didaktische Grundlagen

ZIELGRUPPE

Pflegfachfrau/-mann, Altenpfleger/-in, Altenpflegehelfer/-in, Gesundheits- und Krankenpfleger/-in

AUSBILDUNGSZIELE

Ganzheitliche Gesundheitsförderung nach Kneipp in der Pflege kennen lernen und über das hierfür erforderliche medizinische, psychologische und pädagogisch-didaktische Basiswissen verfügen, um gesundheitsfördernde Maßnahmen zu organisieren und in ärztlicher Absprache in der Senioren-/Pflegeeinrichtung umsetzen zu können sowie einzelne Personen zu einem gesundheitsfördernden Lebensstil anzuregen.

ABSCHLUSS

Nach erfolgreichem Abschluss (schriftliche Prüfung, Projektarbeit und praktische Lehrprobe) erhalten Sie das Zertifikat und die Lizenz „Kneipp-Gesundheitstrainer/-in in der Pflege SKA“, die Sie berechtigen, nach ärztlicher Absprache, gesundheitsfördernde Angebote nach Kneipp umzusetzen und Kollegen/-innen fachlich fundiert einzuweisen.

VORAUSSETZUNG

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

Ort	Bad Wörishofen
Leitung	Lars Kochenburger
Seminar-Nr. 225062 1. Ausbildungsseminar	Mo, 07.07. – Fr, 11.07.2025
Seminar-Nr. 225063 2. Ausbildungsseminar	Mo, 13.10. – Fr, 17.10.2025
Seminar-Nr. 225064 3. Ausbildungsseminar	Mo, 03.11. – Fr, 07.11.2025
Beginn jeweils um 9 Uhr am Anreisetag	
Ende 16.30 Uhr am Abreisetag	
Gebühr	Gesamtpreis MG 1.200 €, NMG 1.410 € pro Seminar MG 400 €, NMG 470 €, reine Seminargebühr

**KNEIPP-ZERTIFIKAT****KNEIPP-MENTOR/-IN IN DER PFLEGE SKA**

Basisausbildung zur Umsetzung des Kneippschen Gesundheitskonzeptes in Senioren- und Pflegeeinrichtungen und zum Erwerb des Gütesiegels „Vom Kneipp-Bund e.V. anerkannte Senioreneinrichtung“

Dieses Seminar vermittelt einen Einstieg in die fünf Elemente des Kneippschen Gesundheitskonzeptes und ihre gezielte Umsetzung in Senioren- und Pflegeeinrichtungen. Es entspricht inhaltlich dem ersten Ausbildungsseminar „Kneipp-Gesundheitstrainer/-in in der Pflege SKA“. Als Kneipp-Mentor/-in in der Pflege SKA erlernen Sie praktische Kompetenzen, um naturheilkundliche Maßnahmen bei den Heimbewohnern / Patienten anzuwenden und erfahren, wie die Wirkung der Kneipp-Elemente auch Ihre Gesundheit unterstützt. 50 LE

INHALTE

- ▶ Einführung in das Kneippsche Gesundheitskonzept
- ▶ Basiswissen über die fünf Elemente Kneipps und deren Umsetzung in Senioren- und Pflegeeinrichtungen
- ▶ Kneipp-Anwendungen: Praktisches Üben von Waschungen, ausgewählten Güssen und Bädern
- ▶ Heilkräuter: Ausgewählte Heilkräuter und ihr Einsatz, Teekompositionen
- ▶ Bewegung: Einfache Übungen zur Prophylaxe und Balance
- ▶ Ernährung: Einführung in die Vollwert-Ernährung, Praxisbeispiele mit Rezepten, Sinnesübungen
- ▶ Lebensordnung: Salutogenese, Rituale, Achtsamkeitsübungen
- ▶ Mitarbeitergesundheit stärken mit den fünf Elementen

ZIELGRUPPE

Pflegefachfrau/-mann, Altenpfleger/-in, Altenpflegehelfer/-in, Gesundheits- und Krankenpfleger/-in, Betreuungskräfte

AUSBILDUNGSZIELE

Die Teilnehmer/-innen erhalten einen Überblick über die Umsetzung der fünf Kneipp-Elemente in Senioren- und Pflegeeinrichtungen und erlernen praktische Kompetenzen zu deren Anwendung.

UNSER TIPP

Die weiterführende Qualifizierung zum/r „Kneipp-Gesundheitstrainer/-in in der Pflege SKA“ mit dem 2. und 3. Ausbildungsseminar des Lehrgangs „Kneipp-Gesundheitstrainer/-in in der Pflege SKA“ ist anschließend möglich.

Seminar-Nr. 225065

Ort Bad Camberg

Leitung Lars Kochenburger

Termin Mo, 07.04. (9 Uhr) – Fr, 11.04.2025 (16.30 Uhr)

Gebühr MG 400 €, NMG 470 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG**STARKES IMMUNSYSTEM**

Wie kann dieses Ziel in der Pflege erreicht werden?

Ein starkes Immunsystem stand schon immer im Zentrum der präventiven und therapeutischen Ausrichtungen von Sebastian Kneipp und seiner Lehre. Haben seine Ideen dazu auch heute noch praktische Bedeutung? Und vor allem: Kann die Pflege diese Ideen in ihren Berufsalltag integrieren, und zwar so, dass sowohl die Bewohner / Patienten als auch die Pflegenden selbst davon profitieren? Die Antwort lautet: Ja, sie kann! Wie das gelingt, darüber wollen wir in diesem Online-Seminar sprechen. Wir werden gemeinsam einen Koffer voller praktikabler und wirksamer Maßnahmen erarbeiten, die dann in der täglichen Praxis für die anvertrauten Bewohner / Patienten eingesetzt werden können. 8 LE

INHALTE

- ▶ Theoretische Grundlagen zum Immunsystem
- ▶ Maßnahmen aus den 5 Elementen
- ▶ Austausch und Fazit

Seminar-Nr. 225070

Ort Zoom

Referent Lars Kochenburger

Termin Teil I: Do, 23.01.2025

Teil II: Do, 30.01.2025 (jeweils von 15 – 18 Uhr)

Gebühr MG 89 €, NMG 109 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG**WASSERANWENDUNGEN IM PFLEGEALLTAG**

Von der kleinen Handreichung zur gezielten Anwendung

Wasseranwendungen nach Sebastian Kneipp können in besonders belastenden Situationen einen schnellen Ausgleich herbeiführen und unser Wohlbefinden schon nach kurzer Zeit wieder stärken. Durch einen eingesetzten Temperaturreiz und der hiermit verbundenen physiologischen Reaktion des Körpers, kann somit gezielt Einfluss auf unser körperliches und seelisches Befinden genommen werden. Neben einer sanften Anregung können wir mit diesen Anwendungen genauso Beruhigung und Entspannung fördern. Kleinste Anwendungen wie beispielsweise Blitzkompressen, Stempelkissen, Auflagen und auch größere, wie Wickel, Waschungen, Güsse und Bäder ermöglichen, durch die angeregte Selbstregulation, schnell wieder zu einem inneren Gleichgewicht zurückzufinden. Widerstandskräfte werden hierdurch gestärkt sowie gesteigert und können durch Eigenerfahrung im Pflege-Alltag leichter impliziert und angewendet werden.

Neben dem Basiswissen über die Wasseranwendungen und deren Einsatzmöglichkeiten bei verschiedenen Befindlichkeitsstörungen, erhalten Sie Sicherheit im Umgang mit dem Medium Wasser in der Pflege. 16 LE

INHALTE

- ▶ Basiswissen der Kneippschen Wasseranwendungen
- ▶ Von der kleinen Handreichung zur gezielten Anwendung
- ▶ Praktische Umsetzung der Anwendung zur Selbstfürsorge wie auch zur Weitergabe in den Pflegealltag
- ▶ Tipps und Anregungen zur Stressregulation



ZIELGRUPPE

Altenpfleger/-in, Altenpflegehelfer/-in, Kranken- und Gesundheitspfleger/-in, Kneipp-Gesundheitstrainer/-in SKA, pflegende Angehörige und Interessierte

Seminar-Nr.	225066
Ort	Tecklenburg
Referentin	Heike Gödeke
Termin	Mi, 02.04. (9:30 Uhr) – Do, 03.04.2025 (16.30 Uhr)
Gebühr	MG 209 €, NMG 239 €, reine Seminargebühr

INHALTE

- ▶ Theoretische Grundlagen
- ▶ Maßnahmen aus den 5 Elementen des Kneippschen Gesundheitskonzeptes
- ▶ Herausfordernde Pflegesituationen
- ▶ Austausch und Fazit

Seminar-Nr.	225072
Ort	Zoom
Referent	Lars Kochenburger
Termin	Teil I: Do, 28.08.2025 Teil II: Do, 04.09.2025 (jeweils von 15 – 18 Uhr)
Gebühr	MG 89 €, NMG 109 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG

DEMENZ – EINE ECHTE HERAUSFORDERUNG FÜR DIE PFLEGE



Weiterbildung für Fachpersonal in Senioren- und Pflegeeinrichtungen

Demenz bei Patienten / Bewohnern gehört zu den großen Herausforderungen für Pflegenden. Kann die Naturheilkunde nach Kneipp der Pflege dabei helfen? Dieser Frage wollen wir nachgehen und so viel sei schon verraten: Ja, auch bei der Demenz können Kneippsche Anwendungen eine Hilfe sein. Unser konkretes Ziel in diesem Online-Seminar ist es, den Pflegenden Hilfsmittel an die Hand zu geben, damit der Pflegealltag mit dementen Patienten / Bewohnern besser gelingen kann und sowohl die betroffenen Klienten als auch die Pflegenden ihren Berufs- oder Lebensalltag als weniger belastend empfinden. 8 LE

INHALTE

- ▶ Theoretische Grundlagen zu Demenz
- ▶ Maßnahmen aus den 5 Elementen nach Kneipp
- ▶ Herausfordernde Pflegesituationen
- ▶ Austausch und Fazit

Seminar-Nr.	225067
Ort	Zoom
Referent	Lars Kochenburger
Termin	Teil I: Do, 08.05.2025 Teil II: Do, 15.05.2025 (jeweils von 15 – 18 Uhr)
Gebühr	MG 89 €, NMG 109 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG

KNEIPP-ANWENDUNGEN UND HEILKRÄUTER IN DER PFLEGE

Weiterbildung für Fachpersonal in Senioren- und Pflegeeinrichtungen

Immer mehr Senioren- und Pflegeeinrichtungen integrieren das ganzheitliche Gesundheitskonzept nach Sebastian Kneipp in ihre Pflege. Mit den fünf Elementen lässt sich in der Pflege viel erreichen. Die betreuten Menschen fühlen sich sichtlich wohl und können Beschwerden besser begegnen. In diesem Seminar liegt der Fokus auf Wasser-Anwendungen und Wickeln bei häufig vorkommenden Befindlichkeitsstörungen sowie dem Einsatz von Heilkräutern in der Pflege. Ernährungstipps, Sinnesspiele und kleine Beschäftigungsangebote zeigen weitere Möglichkeiten der Umsetzung auf. 16 LE

INHALTE

- ▶ Das Ganzheitliche Gesundheitskonzept nach Kneipp in der Pflege
- ▶ Wasseranwendungen in der Pflege: Waschungen, Güsse, Bäder (mit Zusätzen)
- ▶ Kleine Wickel und Auflagen mit Zusätzen
- ▶ Heilkräuter in der Pflege (Tees, Badezusätze, Aromatherapie, Einreibungen)
- ▶ Ernährungstipps
- ▶ Sinnesspiele und kleine Beschäftigungsangebote

ZIELGRUPPE

Altenpfleger/-in, Altenpflegehelfer/-in, Kranken- und Gesundheitspfleger/-in, Kneipp-Gesundheitstrainer/-in SKA, pflegende Angehörige und Interessierte

Seminar-Nr.	225069
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Gabriele Baumeister
Termin	Sa, 11.10. (9:30 Uhr) – So, 12.10.2025 (16:30 Uhr)
Gebühr	MG 209 €, NMG 239 € + 5 € Materialkosten, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG

WENN SCHLAF ZUM PROBLEM WIRD



Was Pflegenden für sich und für die Bewohner / Patienten tun können

In diesem Online-Seminar wird das Thema „Schlafstörungen und guter Schlaf“ im Kontext von Pflegeeinrichtungen behandelt. Der Fokus liegt genauso auf den Patienten / Bewohnern wie auf den Pflegenden. Auf Basis eines einleitenden theoretischen Inputs werden wir konkrete Handlungsempfehlungen vorstellen und besprechen. Ziel dieses Seminars ist es, durch Kneippsche Anwendungen die Pflegepraxis vor Ort und damit die konkrete Situation der Pflegenden als auch die der betroffenen Patienten/Bewohner nachhaltig zu verbessern. 8 LE



WEITERBILDUNG

WICKEL UND WASSER-ANWENDUNGEN BEI UNRUHE

Weiterbildung für Fachpersonal in Senioren- und Pflegeeinrichtungen



Ältere Menschen sind häufig von nächtlichen Unruhezuständen betroffen. Die Ursachen dafür sind vielfältig, u. a. liegen auch demenzielle Erkrankungen zugrunde. Kneippsche Wickel und Wasser-Anwendungen leisten einen großen Beitrag, um die Menschen wieder in Ruhe und Entspannung zu bringen und können eine Alternative zu Medikamenten sein. Kombiniert mit ausgewählten Kräutertees kann vieles bewirkt werden. 8 LE

INHALTE

- ▶ Ursachen von Unruhezuständen und Schlafstörungen
- ▶ Abhilfe mit Kneippschen Wickeln und Wasser-Anwendungen in Theorie und Praxis
- ▶ Kräutertees zur Beruhigung

ZIELGRUPPE

Altenpfleger/-in, Altenpflegehelfer/-in, Kranken- und Gesundheitspfleger/-in, Kneipp-Gesundheitstrainer/-in SKA, pflegende Angehörige und Interessierte

Seminar-Nr. 225068

Ort Zoom

Referentin Gabriele Baumeister

Termin Teil I: Di, 14.10.2025

Teil II: Mi, 15.10.2025 (jeweils von 15 - 18 Uhr)

Gebühr MG 89 €, NMG 109 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG

NATURHEILKUNDE NACH KNEIPP IN DER PALLIATIVPFLEGE

Ziel der Palliativversorgung ist es, schwerkranken Menschen ein würdevolles Leben mit möglichst viel Lebensqualität bis zuletzt zu ermöglichen. Dazu gehören neben der Linderung von Schmerzen und dem Schaffen einer wohltuenden Atmosphäre vor allem die Vermittlung von Wärme, Sicherheit und Geborgenheit. Die Naturheilkunde nach Kneipp bietet vielfältige Möglichkeiten für die Gestaltung dieser letzten Lebensphase. 16 LE

INHALTE

- ▶ Einführung in die naturheilkundliche Palliativversorgung
- ▶ Wärmende hydrotherapeutische Anwendungen
- ▶ Sanfte Einreibungen / Massagen mit entsprechenden Zusätzen
- ▶ Hilfreiche Heilpflanzen
- ▶ Naturheilkundliche Unterstützung der Schmerztherapie
- ▶ Stressregulation für Pflegenden und die zu Pflegenden

ZIELGRUPPE

Gesundheits- und Krankenpfleger/-in, Altenpfleger/-in, Altenpflegehelfer/-in, Mitarbeiter/-in aus kneippzertifizierten Einrichtungen

Seminar-Nr. 225071

Ort Bad Wörishofen

Termin Do, 27.11. (9 Uhr) – Fr, 28.11.2025 (16 Uhr)

Referent Lars Kochenburger

Gebühr MG 209 €, NMG 239 €, reine Seminargebühr

WEITERE AUS- UND WEITERBILDUNGEN ZUR SENIORENGESUNDHEIT

Heilen mit Wasser, Wickeln und Kräutern	S. 12
Darm und Immunsystem	S. 12
Natürliche Venenpflege – natürliche Venenprävention	S. 11
Lebensordnung und Resilienz für Pflegekräfte	S. 51
Vergesst mir die Seele nicht!	S. 51
Resilienz – Das Geheimnis innerer Widerstandskraft	S. 54
Ein Strauß bunter Ideen	S. 55
Gedächtnistraining ohne Stift und Papier	S. 56
Märchen erzählen – erleben – deuten	S. 58
Tanzleiter/-in für Tanzen im Sitzen	S. 60
Eutonie	S. 61
Tanzen mit dem Rollator	S. 63
Pro Balance – Ein Konzept zur Sturzprophylaxe	S. 66
Bewegung, Atem und Entspannung inklusiv	S. 66
Bewegung 70+ Spezial	S. 66
Einsatz ätherischer Öle in der Pflege	S. 72
Den Alltag von Senioren mit Kräutern angenehm gestalten	S. 74
Teezubereitungen bei leichten Befindlichkeitsstörungen	S. 75
Darm & Mikrobiom aktuell	S. 75
Rund um Ernährung, Eiweiß und Co in Senioreneinrichtung und Pflege	S. 76
Mit Kräutern die Sinne aktivieren	S. 78



YOGA

Als Yoga-Lehrer/-in können Sie Gelassenheit und Ruhe in den Alltag vieler Menschen transportieren und ihnen Möglichkeiten zur individuellen Lebensbewältigung an die Hand geben. Unsere bei-

den Ausbildungen Yogasana-Yoga-Lehrer/-in SKA® und Hatha-Yoga-Lehrer/-in SKA befähigen die Absolvent/-innen, Yoga-Gruppen kompetent zu leiten und selbstständig Kurse zu geben.

LEHRER/-IN YOGASANA YOGASANA-YOGA-LEHRER/-IN SKA Fernlehrgang Yoga



Die berufsbegleitende Ausbildung richtet sich an Menschen, die regelmäßig Yoga praktizieren und die sich vertiefend praktisch und theoretisch mit Yoga auseinandersetzen wollen, um als Yogasana-Yoga-Lehrer/-in bei Einrichtungen des Bildungs- und Gesundheitswesens, Kneipp-Vereinen, oder als Selbstständige/r professionell Yoga unterrichten zu können. Alle in der Ausbildung unterrichtenden Asana-Dozenten sind Yoga-Lehrer/-innen mit langjähriger Unterrichtserfahrung. Durch regelmäßige Weiterbildungen bei international anerkannten IYENGAR®-Yoga-Lehrer/-innen und z.T. mehrmaligen Aufenthalten am RIMY-Institut in Pune, Indien, steht das Asana-Ausbildungsteam für eine fundierte und qualifizierte Ausbildung. Auch die Theorie-Dozenten/-innen unterrichten oder praktizieren Yoga in dieser Tradition. Aufbauend auf dieser Praxis entwickeln wir aufgrund unserer Erfahrung im Sinne einer lebendigen Auseinandersetzung mit Yoga unser Ausbildungskonzept ständig weiter. Ein besonderes Merkmal sind die praxisorientierte und individuelle Förderung und Beratung der Teilnehmer/-innen. 800 LE

AUFBAU/ZEITUMFANG

Gesamtzeitraum vier Jahre, bestehend aus einem Einführungsseminar, 8 achttägigen Präsenzphasen (2 pro Jahr) sowie der Bearbeitung der Lehrbriefe in häuslicher Arbeit. In der 5. Präsenzphase findet eine Zwischenprüfung (praktisch und schriftlich) statt.

INHALTE

Gemäß den Rahmenrichtlinien der Europäischen Yoga Union (EYU):

- ▶ Asana- und Pranayama-Praxis, detailliert und präzise in der Ausrichtung
- ▶ Anatomie und Physiologie
- ▶ Einführung in die Yoga-Philosophie und Yoga-Geschichte
- ▶ Psychologie, Kommunikation und Psychosomatik
- ▶ Pädagogik, Methodik und Didaktik

- ▶ Einführung in die Meditation
- ▶ Yoga für verschiedene Zielgruppen
- ▶ Gemeinsamkeiten von Kneipp- und Yoga-Lehre

AUSBILDUNGSZIELE

Fachliche Befähigung zur kompetenten Leitung von Yoga-Gruppen, um selbstständig Kurse im Bereich der Gesundheitsförderung durchführen zu können. Sie verfügen nach Abschluss über das hierfür erforderliche medizinische, psychologische, philosophische und pädagogisch-didaktische Basiswissen, um einzelne Personen zu einem gesundheitsfördernden Lebensstil anzuregen.

ABSCHLUSS

Mit Bestehen der Abschlussprüfung erwerben Sie das Zertifikat „Yogasana-Yoga-Lehrer/-in SKA®“. Bewertet werden: Projektbericht, 30-minütige Vorstellstunde, Asana-Praxis (39 Asanas) und die schriftliche Prüfung.

VORAUSSETZUNGEN

Mindestens dreijährige nachzuweisende eigene Yoga-Erfahrung in Yogasana bzw. in der Tradition nach B.K.S. Iyengar und regelmäßige Praxis. Nachweis eines Erste-Hilfe-Kurses (mind. 9 LE, nicht älter als zwei Jahre) vor Abschluss der Ausbildung.

Ort	Bad Wörishofen
Leitung	Barbara Weiss, Karin Zugck, Dr. Linnéa Roth, Volker Grimm

Beginn einer neuen Ausbildungsreihe

Seminar-Nr.	2251001 Einführungsseminar Do, 15.05. (14 Uhr) – So, 18.05.2025 (13:30 Uhr)
Gebühr	MG KV/YogaFV 6.975 €, NMG 8.370 € (Ratenzahlung) zzgl. 169 € Zwischenprüfungsgebühr in der 5. Präsenzphase und 169 € Abschlussprüfungsgebühr in der 8. Präsenzphase
Einführungsseminar:	MG KV/YogaFV 375 €, NMG 450 €, reine Seminargebühr



Für alle, die 2025 mit der Ausbildung starten werden (Gruppe gelb)

Seminar-Nr. 225101 | 1. Präsenzphase
Sa, 20.09. – Sa, 27.09.2025

Für alle, die 2024 mit der Ausbildung begonnen haben (rote Gruppe)

Seminar-Nr. 225102 | 2. Präsenzphase
Sa, 26.04. – Sa, 03.05.2025

Seminar-Nr. 225103 | 3. Präsenzphase
Sa, 08.11. – Sa, 15.11.2025

Für alle, die 2021 mit der Ausbildung begonnen haben (grüne Gruppe)

Seminar-Nr. 225104 | 6. Präsenzphase
Sa, 22.03. – Sa, 29.03.2025

Seminar-Nr. 225105 | 7. Präsenzphase
Sa, 11.10. – Sa, 18.10.2025

Für alle, die 2020 mit der Ausbildung begonnen haben (gelbe Gruppe)

Seminar-Nr. 225106 | 8. Präsenzphase
Sa, 01.02. – Fr, 07.02.2025

Beginn jeweils 9 Uhr am Anreisetag – Ende 17 Uhr am Abreisetag

LEHRER/-IN YOGA-KONTINUUM



Mit dem modularen Weiterbildungskonzept Yoga-Kontinuum können ausgebildete Yogasana-Yoga-Lehrer/-innen ihre bereits abgeschlossene Grundausbildung und ihre Praxis kontinuierlich und zeitlich flexibel vertiefen. 200 LE

AUFBAU/ZEITUMFANG

Im Zeitraum bis maximal 3 Jahren absolvieren Sie die 6 Pflichtmodule plus 1 Gastdozenten-Wahlseminar mit min. 30 LE. Die Seminare erkennen Sie am Treppensymbol.

INHALTE

- ▶ Intensive Asana-Praxis: 32 neue Yoga-Haltungen
- ▶ Lehren und Vermitteln von komplexeren Yoga-Haltungen unter Supervision
- ▶ Vertiefendes Hintergrundwissen aus den Fächern Anatomie und Physiologie, Yoga-Philosophie, sowie Psychologie und Pädagogik

ABSCHLUSS

Sind alle Weiterbildungsmodule (inkl. Hausarbeiten), der Vollendung des Asana-Handbuchs und bestandener Abschlussprüfung absolviert, erlangen Sie das Zertifikat „Yogasana-Yoga-Lehrer/-in SKA® – Qualifikation II“.

ZIELGRUPPE

Yogasana-Yoga-Lehrer/-in SKA

HATHA-YOGA-ÜBUNGSLEITER/-IN & LEHRER/-IN SKA HATHA-YOGA – YOGA VERSCHIEDENER STILRICHTUNGEN

Ankündigung einer neuen Ausbildungsreihe im Frühjahr 2026

Wir folgen einem vielfach geäußerten Wunsch unserer Teilnehmenden, Interessierten, Dozenten und dem DOSB nach einer gestuften hochklassigen Ausbildung mit einem Zwischenabschluss als Übungsleiter. Die Umstellung kommt einer kompletten Neukonzeption der Ausbildung gleich. Aus diesem Grund wird im Jahr 2025 keine Ausbildung zum/zur Hatha-Yoga-Lehrer/-in SKA starten. Unser hochqualifiziertes Ausbildungsteam hat diese Herausforderung angenommen und sich zum Ziel gesetzt bis zum 2. Halbjahr 2025 das Curriculum, die Kurzkonzeption und diverse Zertifizierungen abzuschließen. Unser anerkanntes und bewährte Curriculum dient als Grundlage für die Neustrukturierung der Ausbildung in einen Basisteil, der als Übungsleiter/in Hatha Yoga SKA auch beim DOSB anerkannt wird. Darauf aufbauend bilden wir Euch gerne weiter zu Hatha-Yoga-Lehrern SKA. Mit beiden Teilen zusammen wirst du wie bei der traditionellen Ausbildung die fachwissenschaftlichen Anforderungen der Zentralen Prüfstelle für Prävention erfüllen. Dann kommt es nur noch auf deine persönliche, fachliche Qualifizierung und Unterrichtserfahrung an und los geht's! Tauche tief ein in die Welt des Hatha-Yoga mit unserer überarbeiteten Ausbildung an der Sebastian-Kneipp-Akademie! Diese Ausbildung wird speziell für Yoga-Praktizierende konzipiert, die nicht nur Yoga-Gruppen kompetent leiten, sondern auch ihr eigenes Verständnis und Praxis auf eine neue Stufe heben wollen. Fundiert auf dem Achtstufigen Weg nach Patanjali, führen wir dich in die klassischen Traditionen des Hatha-Yoga ein. Mit Teilnehmerzahlen von ca. 15-18 Personen werden wir wie bisher ir eine individuelle Betreuung in gleichbleibenden Klassenverbänden garantieren.

AUSBILDUNGSZIELE

Wir möchten dich auf fachlicher Ebene befähigen, Yoga-Gruppen kompetent zu leiten und eigenständige Kurse im Bereich der Gesundheitsförderung anzubieten. Nach Abschluss der Ausbildung besitzt du das notwendige Wissen in Medizin, Psychologie, Philosophie und pädagogisch-didaktischer Methodik, um Einzelpersonen zu einem gesunden Lebensstil zu inspirieren. Sei Teil dieses transformativen Weges und erfahre mehr bei unseren Infoveranstaltungen ab Juli 2025. Diese werden auf unserer Website im Frühjahr 2025 angekündigt.

Sei yogisch, sei neugierig – sei bereit für die Reise zu einem erfüllten und gesunden Leben!“

Leitung Monika Swoboda, Karolin Baller, Birgit Vossel

Für alle, die 2022 mit der Ausbildung begonnen haben

Ort Olsberg/ Bad Wörishofen

Seminar-Nr. 225107 | 7. Ausbildungsseminar
Sa, 29.03. – Sa, 05.04.2025

Seminar-Nr. 225108 | 8. Ausbildungsseminar
Achtung! Bad Wörishofen
Do, 24.07. – So, 27.07.2025

Seminar-Nr. 225109 | 9. Ausbildungsseminar
Do, 30.10. – So, 02.11.2025



YOGA FACHVERBAND

GEMEINSAM LERNEN, LEHREN, WACHSEN

Für YogalehrerInnen mit abgeschlossener Ausbildung:

- Unterstützung im beruflichen Umfeld/
Selbstständigkeit
- Vernetzung und Austausch untereinander
- Online-Weiterbildungen des Verbandes
- Yoga-Fachverband aktuell
(Verbandszeitschrift)
- Ermäßigungen z.B.:
 - Weiterbildungen der SKA
 - Berufshaftpflichtversicherung
 - Veranstaltungen wie YOGA-Tage
 - Nutzung des neuen Verband-
stempels

Bonus für YogalehrerInnen in Ausbildung:

- Erstes Mitgliedsjahr beitragsfrei, danach
ermäßigter Beitrag (bis Ende Ausbildung)
- Begleitung und Unterstützung während der
Ausbildung
- Ermäßigungen z.B.:
 - Yoga-Ausbildung und Seminare im
SKA Programm
 - Veranstaltungen des Verbandes
 - Veranstaltungen wie YOGA-Tage



www.yogafachverband.de

Wir freuen uns auf Euch!

Im Rahmen der Weiterbildungsangebote im Bereich Hatha-Yoga gibt es jetzt neu die Weiterqualifizierung zur Vertiefung und Intensivierung von gesundheitlichen Schwerpunktthemen. Diese Themen werden im transparenten Bezug zum heutigen Wissen über die körperlichen, geistigen und seelischen Anteile eines Menschen dargestellt. Diese Weiterbildung dient dazu, dass Yogalehrer/-innen und/oder Therapeut/-innen, kompetent auf bestimmte Zielgruppen mit körperlichen Beschwerden eingehen können. Wir starten mit dem Themenfeld Psychosomatik.

WEITERBILDUNG WORKSHOP ASANA-INTENSIV I



„Salamba Sarvangasana“ – die Mutter aller Asanas

Salamba Sarvangasana – Harmonie und Freude werden im menschlichen Körper hergestellt. BKS Iyengar betont in seinem Buch „Licht auf Yoga“ die Bedeutung dieser Umkehrhaltung als eine der größten Wohltaten, die der Menschheit von den alten Weisen überliefert wurde. Der „gestützte Schulterstand“ bezieht laut Übersetzung des Sanskritnamens - alle Glieder des Menschen mit ein. Der ganze Körper zieht Nutzen aus diesem grundlegenden Asana. Im praktischen Teil werden u. a. Asanas zur Aktivierung der Schultergelenke, Kräftigung der Körpermitte und intensive Beinstreckungen geübt. Variationen für Übende mit Nacken- und Schulterprobleme werden angesprochen und fortgeschrittene Umkehrhaltungen werden ebenfalls Thema dieses Seminars sein. Anregungen für das Üben zu Hause und in den Gruppen wird es ausreichend geben. Die mittlerweile schon „legendären 39 Asanas“ werden im Detail und im Fluss geübt.“ 20 LE

ZIELGRUPPE

Yoga-Lehrer/-in (auch in Ausbildung)

Seminar-Nr.	225111
Ort	Bad Wörishofen
Referentinnen	Barbara Weiss, Karin Zugck
Termin	Fr, 17.01. (15 Uhr) – So, 19.01.2025 (12:30 Uhr)
Gebühr	MG KV/YogaFV 329 €, NMG 399 €, reine Seminargebühr

EINWEISUNG YOGASANA „DURCH HATHA-YOGA STRESSFREI UND ENTSPANNT DEM ALLTAG BEGEGNEN“

§20



AUCH ONLINE

Aktuell geben ca. 60 % deutscher Frauen und Männer an unter Stress zu stehen. Vor diesem Hintergrund wird der Bedarf deutlich, Stresskompetenzen und Entspannung im Sinne der Primärprävention zu fördern. Ein Hatha-Yoga-Kurs kann Menschen helfen, den krankmachenden Stressfaktoren zu begegnen. Die Zentrale Prüfstelle Prävention prüft bundesweit einheitlich und kassenübergreifend, ob Kursanbietende qualifiziert sind und ein Präventionskurs den gesetzlichen Vorgaben entspricht und somit Kursteilnehmende eine Erstattung von ihrer Krankenkasse erhalten können. Um kursleitenden Yoga-Lehrer/-innen den Weg der Zertifizierung zu vereinfachen und diesen ein qualitativ hoch-



YOGASANA YOGASANA UND GESUNDHEIT

Im Rahmen unserer **neuen Weiterbildungsreihe** sind jährlich ein bis zwei Weiterbildungen mit ausgewählten Dozenten zu gesundheitlichen Schwerpunkten, die jeweils von der medizinischen Seite, der Yoga-Praxis sowie der Yoga-Philosophie beleuchtet werden, geplant. Angedacht sind Themen z. B. aus der Orthopädie, der inneren Medizin und der Psychosomatik.

wertiges Kurskonzept zur Verfügung zu stellen, wurde das aus 12 Einheiten (à 90 Minuten) bestehende Präventionsprogramm „Durch Hatha-Yoga (Yogasana) stressfrei und entspannt dem Alltag begegnen“ entwickelt. Dieses entspricht den Vorgaben des aktuellen Leitfadens Prävention „Handlungsfelder und Kriterien des GKV-Spitzenverbandes zur Umsetzung von §§ 20, 20 a und 20 b SGB V“ und wurde von der Kooperationsgemeinschaft gesetzlicher Krankenkassen durch die Zentrale Prüfstelle Prävention für das Präventionsprinzip „Förderung von Entspannung (palliativ-regeneratives Stressmanagement)“ zertifiziert (Konzept-ID: KO-ST-XXM2B2). 8 LE

HINWEIS

Um für die Durchführung des Programms zertifiziert zu werden, müssen Yoga-Lehrende, neben der zu besuchenden Einweisung ins Kurskonzept, die Vorgaben hinsichtlich der benötigten persönlichen Qualifikationen als Yoga-Kursleitende erfüllen (siehe Leitfaden Prävention) bzw. diesbezüglich Bestandsschutz genießen oder von der Übergangsregelung betroffen sein.

Seminar-Nr.	225112
Ort	Bad Wörishofen/ Hybrid
Referentin	Kristina Weiss
Termin	Sa, 08.02.2025
Gebühr	MG KV/YogaFV 159 €, NMG 199 €, reine Seminargebühr, inkl. 15 € Kursmanual

WEITERBILDUNG SPIRIT OF YOGA „Spirit“ einer Yogastunde

Es ist ein sehr spannender Prozess, schlüssige Yogasequenzen zu gestalten und Themen in den Unterricht so einzuweben, dass der Praxis eine intensive Kraft und Schönheit innewohnt. Darüber sensibilisieren wir für die tieferen Dimensionen des Yogas und schenken eine Erfahrung, die auch nach der Praxis auf der Matte im Alltäglichen noch spürbar bleibt. So kann also eine Yogasession sehr nachhaltig sein, weiterklingen und nachwirken. Betrachtet, praktiziert und nach-besprochen werden während des Seminars die Vielfalt an Möglichkeiten, in einer Yogastunde (Lebens)- Themen und Ansätze organisch zu platzieren und über sich ergänzende, stimmige Techniken wie Mudra, Mantra, Affirmationen, Texte, etc. zu vervollständigen. Interessant ist dabei, Sprache über Worte und Symbolik so anzuwenden, dass der eigene Zugang und die Sehnsucht zur Spiritualität lebendig werden. Über Sprache erreichen und verbinden wir uns. Unsere Sprache ist im Unterrichts-Geschehen ein wichtiger Ausdruck unserer Intention; dessen, was wir hineingeben wollen. Eine anwendbare Checkliste wird vorgestellt und an die Hand gegeben, welche beim Vorbereiten einer Sequenz über einige Ankerpunkte einen roten Faden entstehen lässt. Dieser dehnt sich

darüber dann bezogen auf das gewählte Thema konsequent fließend aus und bietet neben Anker und Struktur auch Fülle. 20 LE

ZIELGRUPPE

Yoga-Lehrer/-in

Seminar-Nr.	225113
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Frauke Schütte
Termin	Fr, 14.02. – So, 16.02.2025
Gebühr	MG KV/YogaFV 299 €, NMG 349 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG YOGASANA – DIE SCHULTER UND DER UMGANG MIT SCHULTER- PROBLEMEN IN DER ASANAPRAXIS



Yogaworkshop zum Thema Schulter und den Umgang mit Schulter-Problemen in der Asanapraxis

Schmerzen in den Schultern, Steifheit in den Gelenken, „Frozen Shoulder“: all diese Themen und andere treten sowohl bei uns selber als auch bei unseren Yogaschülern auf. Wie übe ich mit diesen Problemstellungen? Wie leite ich meine Schüler schulterschonend oder aktivierend an, wenn Sie mit diesen oder ähnlichen Schulter-Themen in den Unterricht kommen? Im Yogasana Yoga in der Tradition von B.K.S Iyengar haben wir viele Möglichkeiten, die Asana-Praxis entsprechend den individuellen Bedürfnissen unseres Körpers anzupassen. In dieser Fortbildung wollen wir Leitlinien zu diesem Thema vorstellen:

INHALTE

- ▶ Grundsätzliches Alignment in der Asanapraxis (präventive Arbeit) mit Schwerpunkt auf Schultern, Arme und Hände.
- ▶ Raum geben für eigenes Üben, Ausprobieren und Erfahrungen machen.
- ▶ Zeit für den gemeinsamen Austausch im Rahmen von Fragestunden.

Unsere sehr erfahrenen und zertifizierten IYENGAR-Yoga- und Yogasana Lehrerinnen bilden sich selbst regelmäßig fort. Ihr besonderes Interesse liegt in der funktionellen Anatomie des menschlichen Körpers und der Wirkungen der Yoga-Haltungen auf alle Aspekte des menschlichen Daseins. 20 LE

ZIELGRUPPE

Diese Weiterbildung richtet sich an Yogasana- bzw. in der Tradition nach B.K.S. Iyengar Lehrende, sowie an langjährig Übende mit Grundkenntnissen in Anatomie und Physiologie.



DER YOGA-PFAD AN DER SEBASTIAN-KNEIPP-AKADEMIE

YOGASANA

Ausbildung zum/zur Yogasana-Yoga-Lehrer/in SKA®

Weiterbildung

Module einzeln buchbar

Ausbildung als Basis

Einführungsseminar

4 Jahre

8 Präsenzphasen

Gastreferenten aus der "Tradition von Iyengar" mit speziellen Themen

Jaki Nett, Dharmapriya, Olop Arpipi

Yogasana-Team mit:

Asana Advanced

Asana Intensiv

Asana konkret und

YogaSana - Reihe

Weiterqualifizierung

Yogasana-Kontinuum

Yogasana-Yoga-Lehrer/in SKA® Qualifikation II

Module einzeln buchbar/anrechenbar als Weiterbildung

6 Pflichtmodule plus ein Gastseminar nach Wahl:

2 Module Anatomie "Struktur- & Wirkanalyse" in Verbindung mit Asana Konkret

1 Modul "Philosophie"

1 Modul "Soziales Kompetenztraining"

2 Module "Asana konkret"

(32 Asanas/ Qualifikation II)

HATHA

Ausbildung zum/zur HATHA-Yoga-Übungsleiter/in SKA® - ab 2026

Ausbildung zum/zur HATHA-Yoga-Lehrer/in SKA® - ab 2026 Aufbauausbildung

Weiterbildung

Module einzeln buchbar

Ausbildung als Basis

Einführungsseminar

Ausbildung zum/zur HATHA-Yoga-Lehrer/in SKA® - verschiedene Stilrichtungen

ab 2026 NEU:

HATHA-Yoga-Übungsleiter/in SKA®

anschließend:

HATHA-Yoga-Lehrer/in SKA®

Gastreferenten & Ausbildungsteam mit Themen wie:

Schwerpunkte - Psychosomatik, Fibromyalgie und Demenz

Spirit of Yoga

Meditation

Philosophie

Physische & geistige Haltung

Weiterqualifizierung - NEU!

Baustein Anatomie

Module einzeln buchbar/anrechenbar als Weiterbildung

3 Pflichtmodule plus ein Weiterbildungsseminar nach Wahl

Pflichtseminar 2025:

Psychosomatik im Yoga



Seminar-Nr.	225114
Ort	Bad Wörishofen
Referent	Susanne Hertling-Ritter, Uli Hawel
Termin	Fr, 14.03. (15 Uhr) – So, 16.03.2025 (12:30 Uhr)
Gebühr	MG KV/YogaFV 299 €, NMG 349 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG YOGA KRITISCH DENKEN



Wir richten uns an Yogalehrende, die ihren Horizont erweitern und sich den unbequemen Fragen in der Yoga-Welt stellen wollen. Die Grundlage dieses Seminars bildet der aktuelle Stand der Forschung zu den Yoga-Traditionen und Meditation. Therese Heinisch ist Master der „Traditions of Yoga and Meditation“. Yoga ist mehr als der Asana-dominierte, stark kommerzialisierte Hype in der westlichen Welt. Yoga gilt als Praxis der Einkehr und Innenschau, ist aber nicht losgelöst von den Entwicklungen der Welt. Die Verbreitung und Übersetzung von Yoga in die Kulturen des Westens ist konfliktbelastet und ist unter anderem im Kolonialismus verwurzelt. Themen wie Hierarchie und Machtmissbrauch ziehen sich global bis heute quer durch die Gesellschaft. Als Yogalehrende stehen wir in der Verantwortung, uns die kritischen Fragen zu stellen und unseren Beitrag zu leisten. Langsam findet ein Umdenken statt, das uns helfen wird zur Aufklärung und Aufarbeitung beizutragen und selbst Verantwortung zu übernehmen. Dieses Seminar bietet Teilnehmenden die Möglichkeit, die umstrittenen Themen kritisch zu reflektieren. Therese Heinisch wird Ihnen die Themen vorstellen, sie zur Diskussion stellen und in den Yoga-Kontext stellen. (16 LE)

INHALT

- ▶ Kulturelle Aneignung (1. Modul)
- ▶ Yoga und Religion (1. Modul)
- ▶ Rassismus im Yoga (1. Modul)
- ▶ Feministische Perspektiven auf den Yoga (2. Modul)
- ▶ Verantwortung als Yogalehrende (2. Modul)

ZIELGRUPPE

Yogalehrer/-in

Seminar-Nr.	225115
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Therese Heinisch
Termine	Sa, 12.04. (10 Uhr) - So, 13.04.2025 (15 Uhr)
Gebühr	MG KV/YogaFV 249 €, NMG 299 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG JAKI NETT – YOGA AUS ANATOMISCHER SICHT



Jaki Nett wird uns im Jahr 2025 im Frühjahr in Bad Wörishofen besuchen.

Dieses Seminar wird sich besonders mit dem anatomischen Verständnis beschäftigen. Es ermöglicht sowohl den Yoga-Übenden wie den Yoga-Lehrenden den Körper und seine Bewegungsmöglichkeiten besser zu verstehen und zu erkennen. Insbesondere richten wir den Blick darauf, wie die Asana- und Pranayama-Praxis im Iyengar Yoga aufgebaut ist. Jaki Nett wird bei diesem Seminar ihren Schwerpunkt auf unterschiedliche Körperregionen richten. An jedem Tag wird ein bestimmtes Gebiet in der Theorie genau betrachtet und in der Praxis unmittelbar erlebbar gemacht. Jaki Nett ist Senior Teacher im Iyengar®-Yoga-System und sehr erfahren im Umgang mit Schülern. Sie ist Ausbilderin der amerikanischen Iyengar®-Yoga-Vereinigung. Jaki Nett arbeitet sehr gründlich mit jedem Teilnehmer und geht auf die Bedürfnisse jedes Einzelnen ein. Persönliche Fragen zur Übungs-Praxis können in ihren Seminaren besprochen werden. 30 LE

ZIELGRUPPE

Das Seminar richtet sich besonders an Lehrende, Lehrerinnen in der Ausbildung und an alle Übenden, die ein fundiertes Verständnis von den Bewegungsabläufen in ihrem Körper erlangen wollen.

Seminar-Nr.	225116
Ort	Bad Wörishofen
Referentinnen	Jaki Nett, Susanne Hertling-Ritter (Übersetzerin)
Termin	Do, 10.04. (15 Uhr) – So, 13.04.2025 (12 Uhr)
Gebühr	MG KV/YogaFV 399 €, NMG 499 €, reine Seminargebühr

Hinweis: Jaki wird im November auf vielfachen Wunsch ein Online-Wochenende anbieten.

WEITERBILDUNG YOGA BEI FIBROMYALGIE – BASISKURS

Das Fibromyalgie-Syndrom (FMS) verursacht Schmerzen in unterschiedlichen Körperregionen, meist in der Nähe von Muskeln und Gelenken. Die genauen Ursachen des Fibromyalgie-Syndrom sind bis heute noch ungeklärt. Sicher ist: In der Behandlung haben sich angepasstes Ausdauertraining, Krafttraining in Maßen, Funktionstraining, Entspannungsverfahren - und Yoga als sehr wirksam erwiesen. Durch eine besonnene und effektive Yogapraxis kann sich der Schmerzlevel verbessern, das persönliche Energieniveau steigern und sowohl die geistige wie emotionale Belastbarkeit steigern. Dieser Basiskurs gibt fundierte Einblicke sich mit dieser Erkrankung vertraut zu machen und bietet eine einzigartige Gelegenheit aus dem langjährigen Erfahrungsschatz der Dozentin zu profitieren, denn Natalie Stenzel ist 2012 selbst mit FMS diagnostiziert worden. 8 LE



INHALTE

- ▶ Aktuelles aus der Forschung zum Fibromyalgie-Syndrom
- ▶ Die ‚Brücke‘ Schmerz verstehen
- ▶ Therapeutische Yoga-Praxis bei FMS
- ▶ To do und not to do bei FMS
- ▶ Austausch

Im Programm 2026 wird der Aufbaukurs geplant.

ZIELGRUPPE

Yogalehrende, Yogapraktizierende, Physiotherapeuten, medizinische Mitarbeiter: innen, Betroffene

Seminar-Nr.	225117
Ort	Bad Wörishofen
Termin	Mo, 19.05.2025 (ab 09:00 Uhr)
Referentin	Natalie Stenzel
Gebühr	MG KV/YogaFV 170 €, NMG 205 €, reine Seminargebühr

**WEITERBILDUNG
YOGA MIT DHARMAPRIYA**



Dharmapriya ist in Kanada geboren und übt Iyengar-Yoga seit mehr als 35 Jahren. Er ist am Iyengar-Institut in Indien und von den erfahrensten westlichen Lehrern ausgebildet. Seine über 30-jährige Unterrichtserfahrung begann in Großbritannien. 1983 zog er nach Deutschland um. Seitdem unterrichtet er auch in der Schweiz, Mexiko und Frankreich und ist an verschiedenen Ausbildungen von Yoga-Lehrern beteiligt. 1974 fing er mit buddhistischer Meditation an und trat 1981 in den Buddhistischen Orden Triratna ein. Ausgehend von den Kenntnissen der Teilnehmer/-innen werden sowohl die Basishaltungen tiefer erkundet und verfeinert als auch weiterführende Asanas erforscht. Dies alles wird durch Meditation abgerundet. 30 LE

INHALTE

Schwerpunkte des Seminars werden die Arbeit mit der Brust, den Schultern und dem oberen Rücken sein, insbesondere:

- ▶ Öffnung und Stabilisierung sowohl in den Asanas als auch an sich
- ▶ Freisetzung von Energien
- ▶ Auswirkung auf die Wirbelsäule
- ▶ Verbindung mit Hüften und Beinen

ZIELGRUPPE

Yoga-Lehrer/-in, Yoga-Praktizierende/-r mit Vorkenntnissen

Seminar-Nr.	225118
Ort	Bad Wörishofen
Referent	Dharmapriya
Termin	Do, 22.05. (16 Uhr) – So, 25.05.2025 (12:30 Uhr)
Gebühr	MG KV/YogaFV 375 €, NMG 450 €, reine Seminargebühr

**WEITERBILDUNG
ASANA KONKRET & ZUSATZMODUL
ANATOMIE**



„Purva Pratana Sthiti“ – Rückwärtsstreckungen und ihre Wirkung auf die Organsysteme

INHALTE GRUNDSEMINAR

Rückwärtsstreckungen sind in der Yoga-Praxis zentral und bieten zahlreiche Vorteile für Körper und Geist. Sie stärken die Wirbelsäule und dehnen die Körpervorderseite, insbesondere die Herzgegend. Aktive Rückwärtsstreckungen stimulieren das sympathische Nervensystem und regen Herz-Kreislauf und Atmung an. Diese Übungen wirken erwärmend und belebend, schenken neue Energie und fördern Mut, Tatkraft und Selbstvertrauen. Aktive Rückwärtsstreckungen erfordern kraftvolle Beine, eine stabile Körpermitte und Beweglichkeit in der Brustwirbelsäule sowie den Schulter- und Hüftgelenken. Basierend auf diesen Prinzipien erarbeiten wir in diesem Seminar gesunde Übungswege zu grundlegenden und fortgeschrittenen Rückwärtsstreckungen und deren Integration in ausgewogene Yoga-Sequenzen. Traditionell üben wir die 32 Asanas im Detail und im Fluss, unterstützt durch Demonstrationen und Präsentationen. Das Sitzen in der Stille führt zu wacher Ruhe und Klarheit. Das Seminar beinhaltet vertiefende Selbsterfahrungsraum. 22 LE

NEU

Wir bieten Ihnen ein Zusatzmodul an, in dem die Wirkung der Rückwärtsstreckungen auf das Organsysteme näher beleuchtet wird. Dieses ist nur in Verbindung mit dem Grundseminar buchbar. Das Zusatzmodul findet in 2 Abendsequenzen nach der Asana-Praxis und am Sonntag Sonntagnachmittag statt. 8 LE

INHALTE ZUSATZMODUL ANATOMIE

In den Theorieteilern werden wir die organische Wirkung der Asana-Praxis erarbeiten und näher beleuchten.

Zielgruppe

Yogasana-Yoga-Lehrer/-in SKA®

HINWEIS

Im Rahmen des Seminars besteht für Teilnehmer/-innen, die alle Pflichtmodule des Yoga-Kontinuums besucht haben, die Möglichkeit, die Abschlussprüfung abzulegen. Die Prüfung erfolgt am Vormittag des ersten Unterrichtstages. Bitte weisen Sie bei Seminaranmeldung auf Ihren Prüfungswunsch hin.

Seminar-Nr.	225119 Grundmodul
Ort	Bad Wörishofen
Referentinnen	Karin Zugck, Barbara Weiss, Dr. Linnéa Roth
Termin	Fr, 20.06. (15 Uhr) – So, 22.06.2025 (13:00 Uhr) Zusatzmodul endet So, 22.06.2025 (16:30 Uhr)
Gebühr	MG KV/YogaFV 349 €, NMG 429 € 159 € Prüfungsgebühr Yoga-Kontinuum reine Seminargebühr
Seminar-Nr.	225119-1 Zusatzmodul
Ort	Bad Wörishofen
Referentinnen	Dr. Linnéa Roth
Termin	Zusatzmodul endet So, 22.06.2024 (16:30 Uhr)
Gebühr	MG KV/YogaFV 109 €, NMG 129 € Nur buchbar in Kombination mit dem Grundmodul



WEITERBILDUNG

WORKSHOP ASANA-INTENSIV II

„Atha yoga anusasanam“



Mit diesen Worten beginnt Patanjali das Yoga-Sutra und fordert die sofortige, uneingeschränkte Aufmerksamkeit. Eine Achtsamkeit und Konzentration, die sich vom innersten Kern bis zur äußersten Peripherie des Körpers, zur Haut hin ausbreitet.

In der Yoga-Praxis brauchen wir die Ausrichtung nach innen, damit aus einer Körperübung ein Asana werden kann. Erst durch das Kultivieren von Achtsamkeit kann sich eine positive Körpererfahrung manifestieren. Auch in diesem Seminar werden die „39 Asanas“ im Detail und im Fluss geübt. Das wiederholte, sorgfältige Praktizieren der Asanas verfeinert und vertieft das Verständnis für die Essenz der Yoga-Haltungen. Mit Achtsamkeit und Geduld kann die Yoga-Praxis zu einer lebenslangen Entwicklungsreise werden, auf der man mehr über sich selbst in Erfahrung bringen kann. 20 LE

ZIELGRUPPE

Yoga-Lehrer/-in (auch in Ausbildung)

Seminar-Nr.	225120
Ort	Bad Wörishofen
Referentinnen	Barbara Weiss, Karin Zugck
Termin	Fr, 11.07. (15 Uhr) – So, 13.07.2025 (12:30 Uhr)
Gebühr	MG KV/YogaFV 329 €, NMG 399 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG

MYSTICAL MANTRA YOGA

Bei dem Format „Mystical-Mantra-Yoga“ stellen sich uns Mantren verbindend zur VERFÜGUNG: zum Mitsingen, auf sich wirken lassen und die Yogapraxis begleitend und verstärkend. Wir erreichen das auch durch thematisches Einbeziehen der indischen Mythologie oder der Kräfte und Aspekte der indischen Götter. Es offenbart sich uns eine vielfältige Welt, wie Mantra in der Yogapraxis einen bereichernden Platz findet und sich über Schwingung, Berührbarkeit im Herzen, Freude, Energie & Stille auszudrücken vermag. 16 LE

INHALTE

- ▶ Kirtan – gemeinsames Chanten: Durch die einfachen Melodien und Text-Wiederholungen entsteht eine Verbindung mit der schwingenden Kraft der Musik und der Welt.
- ▶ KLANG-BAD-MASSAGE: Wir tauchen über ein Einstimmungs-Ritual ein zu einem Ort der Tiefe und Schönheit. Versüßt wird die Sessions des Seins nuanciert durch live-Chants & Klangbädern mit z.B. Klangschalen, Koshi, Regenmacher & Ocean-Drum
- ▶ Mantra – Meditation, Spirit of „Om“: die Annäherung an das, was jenseits aller Form ist
- ▶ Mantra-Philosophie
- ▶ DIE IKONOGRAPHISCHE BEDEUTUNG am Beispiel einer indischen Gottheit,
- ▶ Deutungen/ Attribute & Gesten
- ▶ Bhakti Yoga, Entwicklung des Gefühls der Freundschaft für das Göttliche
- ▶ Die Kraft des Wortes

ZIELGRUPPE

Yoga-Lehrer/-in

Seminar-Nr.	225121
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Frauke Schütte
Termin	Sa, 26.07. – So, 27.07.2025
Gebühr	MG KV/YogaFV 249 €, NMG 299 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG

YOGA KENNT KEINE DEMENZ®

»Yoga und Demenz – geht das denn? JA – und ob geht das!« Davon ist Natalie Stenzel der festen Überzeugung. Studien haben zudem ergeben, dass Yoga nicht nur ein sehr guter Ansatz für die Prävention von Demenz ist, sondern auch eine Lebensverbesserung im Umgang mit dem Krankheitsbild darstellt. Yoga als personenzentrierte Übungseinheit bei Menschen mit einer Demenzform baut nicht nur Stress ab, verringert den kognitiven Abbau und mindert die Erregbarkeit, sondern vermittelt auch die starke Botschaft von Mitgefühl und Wertschätzung. Das Konzept Yoga kennt keine Demenz® wurde von Natalie Stenzel im Jahr 2014 gestartet und entwickelt sich auf den Grundlagen neuerer Forschungserkenntnissen, Wissenssammlungen und Erfahrungswerten unablässig weiter. Im Vordergrund stehen die vorgegebenen Grenzen von Menschen mit einer Demenzform, die Stärkung der individuellen Möglichkeiten, das behutsame Aktivieren – alles umrahmt mit Herzengüte. Die Bewegungseinheiten werden auf Augenhöhe im Sitzen praktiziert. 18 LE

INHALTE

- ▶ Theoretische Einführung zu Yoga
- ▶ Gut zu wissen – Der Prozess des Älterwerdens
- ▶ Würde und Scham
- ▶ Die Säulen von Yoga bei Menschen mit Demenz
- ▶ Yogaelemente zur Stärkung der Potentiale
- ▶ Die Urbewegung „Atem“
- ▶ Entspannungsmöglichkeiten und Impulse
- ▶ Erfahrungswerte und Reflexion

Natalie Stenzel praktiziert seit 2002 und unterrichtet seit 2011 Yoga. Sie leitet Yogalehr-Fortbildungen für verschiedene Institute und private Ausbildungsschulen in deutschsprachigen Ländern. 2014 hat sie Yoga kennt keine Demenz® gegründet. Ihr Wissensdurst gilt der Erforschung von Demenzerkrankungen, Trauma, Fibromyalgie.

ZIELGRUPPE

Yoga-Lehrende, Yoga-Praktizierende, Pflegefachkräfte mit Yogaausbildung, Physiotherapeut/en-innen mit Yogaausbildung

Seminar-Nr.	225122
Ort	Bad Wörishofen
Termin	Mo, 28.07. (10 Uhr) - Di, 29.07.2025 (17:15 Uhr)
Referentin	Natalie Stenzel
Gebühr	MG KV/YogaFV 299 €, NMG 349 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG MEDITATION – PHILOSOPHIE & PRAXIS



Formen von Meditation im Yoga-Sutra und im Hatha-Yoga

Kennenlernen verschiedener Meditationsmethoden in geschützter Atmosphäre und Erfahrungsaustausch. Überlegungen zu allgemeinen Kriterien für „richtiges“ Meditieren und das Unterrichten, samt erwünschten und unerwünschten Wirkungen geben mehr Sicherheit für die Auswahl einer Methode. 20 LE

INHALTE

Praxis:

- ▶ Grundlagen der Achtsamkeitspraxis als Basis für Meditation
- ▶ „Gegenständliche“ Meditation mit konkreten und abstrakten Inhalten
- ▶ „Übergegenständliche“ Meditation – „Offenes Gewahrsein“
- ▶ Einfache Körper- und Atemübungen als Vorbereitung für die Meditationen

Theorie:

- ▶ Überblick über die wichtigsten Meditationsformen: Methoden, Wirkungen und Ziele, mögliche Gefahren und Kontraindikationen
- ▶ Philosophische u. methodische Grundlagen anhand des Yoga-Sutra des Patanjali, der Hatha-Yoga-Pradipika und buddhistischer Texte
- ▶ Erfahrungsaustausch und Gespräch

VORAUSSETZUNG

- ▶ Selbstständige Yoga-Praxis
- ▶ Die Fähigkeit mind. 20 Minuten ruhig und aufrecht zu sitzen
- ▶ Stabile körperliche und geistige Gesundheit

ZIELGRUPPE

Yoga-Lehrer/-in (auch in Ausbildung)

Seminar-Nr.	225124
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Erika Erber
Termin	So, 07.09. (10 Uhr) - Di, 09.09.2025 (12 Uhr)
Gebühr	MG KV/YogaFV 299 €, NMG 349 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG IN DER TIEFE DER ASANA-PRAXIS – SYNCHRONISATION VON KÖRPER, GEIST UND ATEM



Yoga mit Olop Arpipi

Olop Arpipi ist gebürtiger Indonesier. Er begann 1994 mit dem ersten Studiengang in Pune und ist heute bis Senior II-Niveau zertifiziert. Olop lehrt in Asien, Australien und teilweise Europa – und seine Yogaschule in seinem Zuhause in Seminyak/Bali ist zu einem internationalen Zentrum für Yogaschüler aus der ganzen Welt geworden. Er unterrichtet eine einzigartige und dynamische Form von Iyengar®-Yoga. Sein Unterricht besteht aus Tiefenarbeit, fokussierend auf Atmung und Ausrichtung und gleichzeitig einer dynamischen Asana-Praxis. Olop arbeitet voller Herzlichkeit und aus seinem tiefsten Inneren, freudig und leicht mit Schülern jeden Niveaus. Seine weltoffene Persönlichkeit ist präsent in seinem Unterrichtsstil und in seiner gelebten, natürlichen Spiritualität. 30 LE

ZIELGRUPPE

Yogasana-Yoga-Lehrer/-in, Yoga-Praktizierende mit Vorkenntnissen in Yogasana-Yoga

Seminar-Nr.	225125
Ort	Bad Wörishofen
Referenten	Olop Arpipi, Carolin Thywissen (Übersetzerin)
Termin	Do, 23.10. (15 Uhr) – So, 26.10.2025 (13 Uhr)
Gebühr	MG KV/YogaFV 375 €, 450 NMG €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG (ENT-)SPANNUNGSFELD OBERKÖRPER IM FOKUS

Fehlhaltungen, Verspannungen und Schmerzen sind im Oberkörper, insbesondere im Schulter-, Nackenbereich weit verbreitet und wirken sich auch auf andere Bereiche des Körpers aus. In diesem Seminar betrachten wir anatomische Hintergründe sowie Übungs- und Korrekturmöglichkeiten, um an diesen Körperregionen kompetent ansetzen zu können. Lösungen für typische Probleme werden aufgezeigt, um Kraft und Beweglichkeit im Oberkörper und im Schulter-/Nackbereich zu verstärken. Ziel ist eine bewusste und gesunde Einbindung unserer Kenntnisse in die eigene Praxis und unser Unterrichten. 20 LE

INHALTE

- ▶ die anatomische Hintergründe des Oberkörpers sowie wichtige Übungs- und Korrekturmöglichkeiten
- ▶ wie Sie mit üblichen Problemen dieses Bereiches, denen man z.B. als Lehrer/in begegnet, umgehen können
- ▶ diese Kenntnisse in die eigene Praxis zu integrieren

ZIELGRUPPE

Yogasana-Yogalehrer/innen und ambitioniert Übende, die mit der Unterrichtsmethode in der Iyengar-Tradition vertraut sind.

Seminar-Nr.	225126
Ort	Waldkirch
Referentin	Alex Fraim
Termin	Fr, 21.11. (16 Uhr) – So, 23.11.2025 (15 Uhr)
Gebühr	MG KV/YogaFV 299 €, NMG 359 €, reine Seminargebühr

WEITERQUALIFIZIERUNG PSYCHOSOMATIK IM YOGA



Oft stoßen wir im Gruppen- und Einzelunterricht auf spezielle Anforderungen, die ein gutes Verständnis für Zusammenhänge benötigen und einer individuellen Übungsauswahl bedürfen. Auch gerade das Thema Einzelunterricht und Erarbeiten von individuellen Yogaeinheiten spielt für viele Unterrichtende eine immer größere Rolle und gewinnt zunehmend an Wichtigkeit und Beliebtheit in unserer Gesellschaft. Genau darauf ist diese Weiterbildung ausgerichtet. Sie umfasst Themen aus dem orthopädischen Bereich, beschäftigt sich mit Burnout-Prophylaxe und Stressbewältigung. 30 LE



INHALT

- ▶ Themen aus der Psychosomatik
- ▶ Stressbewältigung und Burnout Prophylaxe
- ▶ Chronifizierter Schmerz

ZIELGRUPPE

Yogalehrer/-in, Ergotherapeut/-in, Physiotherapeut/-in, Osteopate/-in, Heilpraktiker/-in & Arzt/-in mit Yogaerfahrung sowie langjährig Yoga-Übende mit medizinischem Interesse

Seminar-Nr.	225127
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Karolin Baller, Monika Swoboda
Termin	Do, 11.12. – So, 14.12.2025
Gebühr	MG KV/YogaFV 399 €, 499 NMG €, reine Seminargebühr

machen, um dann letztlich den Gesamtzusammenhang in den Asanas herzustellen und im Körper bewusst wahrzunehmen. 4 LE

ZIELGRUPPE

Yoga-Lehrer/-in, Yoga-Praktizierende mit Vorerfahrung in Yogasana-Yoga

Seminar-Nr.	225128
Ort	Zoom
Referentin	Volker Grimm
Termin	Sa, 01.02.2025 09 – 11:30 Uhr
Gebühr	MG KV/YogaFV 49 €, NMG 59 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG SCHWERPUNKT – FASZIEN IM YOGA



Ausgehend von dem Modell der myofaszialen Leitbahnen werden wir uns in diesem Kurz-Seminar einen Überblick über die wichtigsten dieser Leitbahnen in Vortragsform verschaffen. Im praktischen Teil werden wir uns eine Faszienkette exemplarisch herausgreifen und anhand dieser zunächst die einzelnen Abschnitte erfahrbar

WEITERBILDUNG INTENSIV-WORKSHOP „PRANAYAMA (YOGISCHE) ATEMÜBUNGEN“



Pranayama ist die Kunst und Wissenschaft der yogischen Atemübungen, die den Fluss der Lebensenergie (Prana) im Körper und Geist regulieren und harmonisieren. Pranayama und Asana befruchten und verstärken sich gegenseitig. Ebenso unterstützt die Pranayama-Praxis den Effekt der Asanas und verstärkt die Nerven.



YOGA
Tage

Save the date!

Haus Ebersberg-
Bad Zwesten
01. – 03. November 2024
www.yogafachverband.de





In diesem Workshop lernen wir zunächst die Prinzipien und Vorichtsmaßnahmen von Pranayama. Dann gehen wir durch eine auf das Pranayama vorbereitende Übungsreihe, um den Brustkorb zu öffnen und die Nerven zu beruhigen. Mit Hilfsmitteln machen wir uns mit den Grundlagen des Pranayama vertraut. Das Thema, wie man zuhause eine eigene Pranayama-Praxis aufbaut, wird schließlich angesprochen. 4 LE

INHALTE

- ▶ Grundlagen des Pranayama verstehen und anwenden
- ▶ Basis-Pranayama-Techniken (Ujjayi und Viloma) ausführen und variieren
- ▶ eigene Pranayama-Praxis aufbauen
- ▶ Pranayama mit Meditation kombinieren
- ▶ Pranayama für körperliche, geistige und emotionale Bedürfnisse nutzen
- ▶ Pranayama als eine Möglichkeit zur Selbstheilung, Transformation und Erweckung erfahren

Seminar-Nr.	225129
Ort	Zoom
Referentin	Alex Fraim
Termin	Fr, 21.02.2025 (18 - 21 Uhr)
Gebühr	MG KV/YogaFV 49 €, NMG 59 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG SCHWERPUNKT – DIE BEFREIUNG DES ZWERCHFELLS & DES BRUSTKORBS



Zunächst schauen wir uns die Atemmechanik und die Atemphysiologie anhand eines Vortrags und einer Präsentation genauer an. Über bewusst gewählte, unterlagerte Asanas erfahren wir die dreidimensionalen Bewegungen, die der Atem im Brustkorb hervorruft. Dabei können wir uns der formgebenden Wirkung der Atmung bewusstwerden. Weiterführend werden wir dann über bestimmte Techniken den Atem so lenken, dass wir auf subtile Art die Bandhas in die Asana- und Pranayama-Praxis integrieren. 4 LE

ZIELGRUPPE

Yoga-Lehrer/-in, Yoga-Praktizierende mit Vorerfahrung in Yogasana-Yoga

Seminar-Nr.	225131
Ort	Zoom
Referentin	Volker Grimm
Termin	So, 01.06.2025 09 – 11:30 Uhr
Gebühr	MG KV/YogaFV 49 €, NMG 59 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG SCHWERPUNKT – DIE STARKE SCHULTER



Um die Bewegungen der Schulter bewusst in die Yoga-Asanas zu integrieren, ist es hilfreich sich der funktionellen Anatomie der komplexen Schulterbewegungen bewusst zu sein. Diese schauen wir uns zunächst in einem der Theorie mit einer Power-Point-Präsentation genauer an. Im praktischen Teil integrieren wir u.a. Druck- und Zugsbewegungen in die Asana-Praxis. Widerstandsbänder und leichte Gewichte sind für dieses Kurz-Seminar hilfreich - aber keine Voraussetzung. 4 LE

ZIELGRUPPE

Yoga-Lehrer/-in, Yoga-Praktizierende mit Vorerfahrung in Yogasana-Yoga

Seminar-Nr.	225130
Ort	Zoom
Referentin	Volker Grimm
Termin	Sa, 05.04.2025 09 – 11:30 Uhr
Gebühr	MG KV/YogaFV 49 €, NMG 59 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG PHILOSOPHIE DER WEG DER „RICHTIGEN WAHRNEHMUNG“ & DER WEG DER SENSITIVITÄT – DAS DRITTE KAPITEL



Das dritte Kapitel vom Yoga Sutra wird meist stiefmütterlich behandelt. Dabei komplementiert es den im zweiten Kapitel betonten Weg des Kriya-Yoga, die ersten fünf Stufen des achtfachen Pfades. Desikachar hierzu: „In der Meditation gibt es zwei Wege. Der erste Weg handelt davon, dass etwas erworben werden kann. Der andere Weg ist, dass etwas verlassen wird. Wir nennen das Addition und Subtraktion.“. Beide Ansätze können und wollen zum Ziel der Befreiung aus der Illusion der Dualität führen. Die Meditation der letzten drei Stufen, samyama, intendiert durch die stückweise Substraktion mehr und mehr das Scheinhafte und die Verstrickungen der polaren Welt hinter sich lassen, um die richtige, reine Wahrnehmung zu erlangen. Die Addition spricht den Ansatz der Sensitivität an, der davon ausgeht, dass unsere fünf Sinne mit Hellsinnen ergänzt werden kann. Ein geschulter Einsatz der Hellsinne lässt uns hinter den Schleier der Materiellen blicken und nimmt die Welt in ihrer Ganzheit wahr über verschiedene energetische Schwingungen und Frequenzmuster, über Gefühle, körperliche Zustände oder telepathische Informationen. 20 LE

INHALTE

Wir lernen das Kapitel in seiner Übersicht kennen und die möglichen Weisen der Deutung. Der Schwerpunkt liegt auf der behandelten Feinstofflichkeit des Menschen. Konkrete Übungen widmen sich der Wahrnehmung unserer Chakren.

ZIELGRUPPE

Yoga-Lehrer/-in, Erfahrene Yoga-Praktizierende, Vorerfahrung in Yogasana-Yoga



Seminar-Nr.	225132
Ort	Bad Wörishofen
Referentinnen	Carola Spiegel, MA Phil, Dipl Theol,
Termin	Fr, 10.10. bis So, 12.10.2025
Gebühr	MG KV/YogaFV 249 €, NMG 299 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG JAKI NETT: ASANA-PRAXIS UNTER BEACHTUNG DER ANATOMISCHEN GEGEBENHEITEN DES KÖRPERS



Dieses einzigartige Online-Seminar mit Jaki Nett führt Sie durch die faszinierende Welt der Anatomie im Yoga und zeigt Ihnen, wie Sie die Asanas mit Präzision und Bewusstsein ausführen können. Tauchen Sie ein in die Geheimnisse der korrekten Ausrichtung und entdecken Sie die harmonische Verbindung von Körper und Geist in Ihrer Yogapraxis. Unter der einfühlsamen Anleitung von Dozentin Jaki Nett werden Sie lernen, wie Sie Ihre Asanas an die individuellen anatomischen Gegebenheiten Ihres Körpers anpassen können, um maximale Effektivität und Sicherheit zu gewährleisten. Erwecken Sie Ihr inneres Körperbewusstsein und lassen Sie sich von der Schönheit und Kraft dieser einzigartigen Seminarerfahrung inspirieren. Begleitet und übersetzt von Susanne Hertling-Ritter. 10 LE

ZIELGRUPPE

Yoga-Lehrer/-in, Yoga-Praktizierende mit Vorerfahrung in Yogasana-Yoga

Seminar-Nr.	225133
Ort	Zoom
Referentinnen	Jaki Nett, Susanne Hertling-Ritter
Termin	07.11. – 09.11.2025 (jew. 17 Uhr bis 19:30 Uhr)
Gebühr	MG KV/YogaFV 139 €, NMG 169 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG INTENSIV-WORKSHOP „YOGA GEGEN STRESS, ANGST & DEPRESSIONEN“



In diesen besonderen Zeiten sind für viele von uns Stress, Angst, Depression und Co. herausfordernde Themen, die uns unserer körperlichen, emotionalen und geistigen Energie berauben und uns schnell aus dem Gleichgewicht bringen. 8 LE

INHALTE

- ▶ eine spezielle Sequenz, die dabei hilft, die Emotionen auszugleichen, psychischen Stress zu reduzieren und das Nervensystem zu stärken
- ▶ wie Sie mit Yoga Ihre innere Ruhe, Gelassenheit und Freude fördern können
- ▶ wie Sie mit Yoga Ihre Stressreaktionen reduzieren und Ihre Resilienz erhöhen können
- ▶ wie Sie mit Yoga Ihre Ängste überwinden und Ihr Selbstvertrauen stärken können
- ▶ wie Sie mit Yoga Ihre Depressionen lindern und Ihre Lebensfreude steigern können
- ▶ wie Sie mit Yoga Ihr Nervensystem, Ihre Hormone und Ihre Neurotransmitter positiv beeinflussen können
- ▶ hilfreiche und praktisch einsetzbare Tipps zum Thema aus dem Ayurveda sowie auch der heutigen Wissenschaft.

Seminar-Nr.	225134
Ort	Zoom
Referentin	Alex Fraim
Termin	Do, 27.11.2025
Gebühr	MG KV/YogaFV 98 €, NMG 118 €, reine Seminargebühr

STUYO - YOGA MIT DEM STUHL

Yoga mit dem Stuhl, kurz StuYo, ist eine großartige Alternative zum Matten-Yoga. Es kann in Gruppen, zu Hause, am Arbeitsplatz oder sogar auf einer Parkbank praktiziert werden. Zahlreiche Bilder veranschaulichen die Yoga-Haltungen und Karanas. StuYo ist für jedes Alter geeignet

Produktinformationen:

Softcover, 136 Seiten,
Format 21x21 cm
Bestell-Nr.: A3223

€ 24,95



„... WUSSTE SCHON SEBASTIAN KNEIPP“ ZITATESAMMLUNG

Sebastian Kneipp (1821-1897) ist für sein ganzheitliches Gesundheitskonzept bekannt. Er behandelte alle Patienten gleich und erwarb durch seine Beobachtungsgabe und Behandlungen umfangreiches Wissen über Diagnostik und Naturheilkunde. Seine Zitatesammlung umfasst über 375 Zitate.

Produktinformationen:

Softcover, 80 Seiten
Maße: 12,5 x 19 cm
Artikel-Nr.: A3281

€ 12,95



Kneipp Shop

VERLAG

WWW.KNEIPPGESUND.DE

Bestellen Sie telefonisch 08247 - 3002 212, E-Mail shop@kneippverlag.de oder im Internet www.kneippgesund.de





QIGONG & T'AI CHI CH'UAN

Lernen Sie Qigong und T'ai Chi Ch'uan als Entspannung in Bewegung kennen. In innerer Ruhe und mit langsamen, fließenden Bewegungen geht es darum, loszulassen, den inneren Rhythmus zu finden sowie

Bewusstsein, Atem und Körper zu verbinden. Dies geschieht in Verbindung mit der Lehre Sebastian Kneipps und anderen modernen körperorientierten, meditativen Bewegungs- und Therapiekonzepten.

INFO

Die Ausbildungsstruktur für Qigong und T'ai Chi Ch'uan wurde 2023 an die aktualisierten Ausbildungsleitlinien des Deutschen Dachverbands für Taichi und Qigong (DDQT) angepasst. Für die Abrechnung mit den Krankenkassen gelten die jeweils aktuellen Regelungen für die Kursleiterqualifikationen. Diese stehen im Leitfaden Prävention (<https://www.zentrale-pruefstelle-praevention.de/>).

Hier kommt es auf die individuelle Vorbildung und Berufsbildung an. Je nach Berufsbildung differieren die Anforderungen an Theorie und Praxis. Teile der Anforderungen sind in den Ausbildungen enthalten. Wir bieten die Möglichkeit, fachwissenschaftliche Kompetenzen modular über Weiterbildungen zu erlangen, sofern Sie diese nicht ohnehin über ihre Berufsbildung/ Ihr Studium erfüllen.

Die Ausbildungen haben wir in zwei Teile gegliedert:

Teil 1: Grundausbildung (Übungsleiter/In SKA)

Mit der Ausbildung, dem ersten Teil, erlangen Sie einen Abschluss zum/zur Übungsleiter/-in SKA oder Lehrer/-in SKA.

Teil 2: Modulare Zusatzqualifikation zur ZPP Zertifizierung (optional)

Wenn Sie eine Zertifizierung zur Abrechnung bei den Krankenkassen anstreben, können Sie Teil 2 absolvieren, und erlangen mit unserer modularen Zusatzqualifikation die Zertifizierung bei der ZPP. Sie umfasst weitere 160 Lerneinheiten = 120 Vollstunden, die ausbildungsbegleitend oder im Anschluss an die Ausbildung absolviert werden können. Die Module werden über einen Zeitraum von 2 Jahren ab 2024 angeboten. Die Zusatzqualifikation ist eine offene Reihe für Übungsleiter/Innen Qigong und T'ai Chi Ch'uan der SKA oder anderer Ausbildung

Die Module zur Erlangung

fachwissenschaftlicher Kompetenz sind:

- ▶ Pädagogik, Unterrichtsgestaltung und Psychologie (40 LE) Hybrid
- ▶ Naturwissenschaftliche-medizinische Grundlagen (80 LE = 2 Teile)
- ▶ Fachbezogenes medizinisches Grundlagenwissen (40 LE)
- ▶ In den Ausbildungen zum/zur Übungsleiter/-in sind die Pflichtteile
 - Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention sowie
 - Philosophie & Geschichte mit je 30 LE bereits enthalten

ÜBUNGSLEITER/-IN ÜBUNGSLEITER/-IN QIGONG SKA

Qigong dient der ganzheitlichen Gesundheitspflege. Als Übungsleiter/-in Qigong SKA können Sie Menschen jeden Alters dabei unterstützen, ein gutes Gespür für den eignen Körper zu entwickeln. Die Aktivierung der individuellen Lebensenergie, durch gehaltene oder langsam fließende, einfach zu erlernende Bewegungsabläufe, sind wesentliche Aspekte in der Arbeit mit Qigong. Schwerpunkte des Grundkurses sind der differenzierte Umgang mit den Basis-Prinzipien des Qigong sowie lebendige Theorie und Praxis der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) in Verbindung mit der Lehre von Sebastian Kneipp und anderen modernen, körperorientierten, meditativen Bewegungskonzepten. 320 LE

AUFBAU/ZEITUMFANG

Ein Einführungsseminar (25 LE), zwei Basisseminare, drei Aufbau-seminare (à 47 LE) und ein Prüfungsseminar (40 LE). Der Grundkurs dauert insgesamt drei Jahre und umfasst 320 LE (ein-



schließlich 20 LE zur Erstellung einer Hausarbeit). Das Einführungsseminar kann zur Orientierung einzeln gebucht werden, soweit Kapazitäten vorhanden sind.

INHALTE

- ▶ Philosophischer und geschichtlicher Hintergrund
- ▶ Die Formen im bewegten Qigong:
 - ▶ T'ai Chi/Qigong in 28 Schritten
 - ▶ Die Übung des Kranichs
 - ▶ Die Acht Brokate
 - ▶ Wandlungsphasen-Qigong: Teil 1
- ▶ Einführung in die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)
 - ▶ Die fünf Wandlungsphasen
 - ▶ Die zwölf Meridiane
 - ▶ Kleiner Energiekreis, Großer Energiekreis
 - ▶ Die drei Dantian
- ▶ Einführung in die Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention
- ▶ Einführung in die Kneippsche Gesundheitslehre

AUSBILDUNGSZIELE

Fachliche Befähigung zur kompetenten Leitung von Qigong-Gruppen: Es können selbstständig wöchentliche Kurse im Bereich der Gesundheitsförderung durchgeführt werden. Sie verfügen nach Abschluss über das hierfür erforderliche medizinische, psychologische und pädagogisch-didaktische Basiswissen, um einzelne Personen zu einem gesundheitsfördernden Lebensstil anzuregen.

ZIELGRUPPE

Offen für alle bewegungsinteressierten Menschen

ABSCHLUSS

Nach erfolgreichem Abschluss (Hausarbeit plus schriftlich gearbeitete und praktisch durchgeführte Lehrprobe und Demonstration) erhalten Sie das Zertifikat und die Lizenz „Übungsleiter/-in Qigong SKA“.

VORAUSSETZUNG

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

HINWEIS

Das Curriculum unserer Ausbildung ist vom „Deutschen Dachverband für Qigong und Taijiquan“ (DDQT) anerkannt. Nach erfolgreichem Abschluss der Ausbildung können Sie eine Legitimation vom DDQT erhalten.

Ort Bad Wörishofen
Leitung Ingrid Schmid-Bergmann

Beginn einer neuen Ausbildungsreihe

Seminar-Nr. 225200 | Einführungsseminar
Fr, 21.11. – So, 23.11.2025

Gebühr Gesamtpreis: MG 3.199 €, NMG 3.849 €
pro Ausbildungsseminar: MG 533 €, NMG 641 €, zzgl. 129 € Prüfungsgebühr im 6. Ausbildungsseminar. Darüber hinaus sind ca. 100 € für zusätzliche Literatur einzuplanen.

Einführungsseminar: MG 299 €, NMG 349 €, reine Seminargebühr

Start Basis-Ausbildung 2024/2025

Seminar-Nr. 225201 | 1. Basis-Seminar
So, 02.02. – Do 06.02.2025

Seminar-Nr. 225202 | 2. Basis-Seminar
So, 27.07. – Do 31.07.2025

Start Aufbau-Ausbildung 2023/2024

Seminar-Nr. 225203 | 1. Aufbau-Seminar
So, 30.03. – Do 03.04.2025

Seminar-Nr. 225204 | 2. Aufbau-Seminar
So, 14.09. – Do, 18.09.2025

Start Aufbau-Ausbildung 2022/2023 (letztes Ausbildungsjahr)

Seminar-Nr. 225205 | 3. Aufbau-Seminar
Fr, 10.01. – Mo, 13.01.2025

Seminar-Nr. 225206 | 4. Aufbau-Seminar
Prüfung So, 16.11. – Do, 20.11.2025

ÜBUNGSLEITER/-IN

ÜBUNGSLEITER/-IN T'AI CHI CH'UAN SKA

T'ai Chi Ch'uan ist eine aus China stammende Bewegungskunst, deren Ausübung die Möglichkeit zur persönlichen Entfaltung gibt, und die in sich Aspekte der Meditation, der Gesundheitsförderung und der Selbstverteidigung bzw. Kampfkunst vereint. Innere Ruhe bei langsam fließenden, mit Bewusstheit und Atem koordinierten Bewegungen hilft uns zu entspannen, den eigenen Rhythmus zu finden und unsere Lebensenergie zu aktivieren und zu pflegen. Die körperlichen, mentalen und geistigen Aspekte können wesentlich zu unserer Gesundheit und unserem Wohlbefinden beitragen.

In der Grundausbildung wird eine theoretisch und praktisch umfassende Übersicht der T'ai-Chi-Ch'uan-Praxis vermittelt. Die dargebotenen Übungsreihen werden intensiv geübt, vertieft und korrigiert. 320 LE

AUFBAU/ZEITUMFANG

Ein Einführungsseminar (25 LE), zwei Basisseminare, drei Aufbau-seminare (47 LE) und ein Prüfungsseminar (40 LE). Der Grundkurs dauert insgesamt drei Jahre und umfasst 320 LE (einschließlich 20 LE zur Erstellung einer Hausarbeit). Das Einführungsseminar kann zur Orientierung einzeln gebucht werden, soweit Kapazitäten vorhanden sind.

INHALTE

- ▶ Philosophischer und geschichtlicher Hintergrund
- ▶ Die Formen im T'ai Chi Ch'uan:
 - ▶ Kurzform des Yang-Stils des T'ai Chi Ch'uan nach Cheng Man Ch'ing (37 Bilder)
 - ▶ Lange Form des Yang-Stils des T'ai Chi Ch'uan nach Cheng Man Ch'ing
 - ▶ Partnerübungen: Push-Hands
- ▶ Einführung in die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM)
 - ▶ Die fünf Wandlungsphasen
 - ▶ Die zwölf Meridiane
 - ▶ Kleiner Energiekreis, Großer Energiekreis
 - ▶ Die drei Dantian
- ▶ Einführung in die Grundlagen der Gesundheitsförderung und Prävention
- ▶ Einführung in die Kneippsche Gesundheitslehre

AUSBILDUNGSZIELE

Fachliche Befähigung zur kompetenten Leitung von T'ai-Chi-Ch'uan-Gruppen: Es können selbstständig wöchentliche Kurse im Bereich der Gesundheitsförderung durchgeführt werden. Sie verfügen nach Abschluss über das hierfür erforderliche medizinische, psychologische und pädagogisch-didaktische Basiswissen, um einzelne Personen zu einem gesundheitsfördernden Lebensstil anzuregen.

ZIELGRUPPE

Offen für alle bewegungsinteressierten Menschen

ABSCHLUSS

Nach erfolgreichem Abschluss (Hausarbeit plus schriftlich ausgearbeitete und praktisch durchgeführte Lehrprobe und Demonstration) erhalten Sie das Zertifikat und die Lizenz „Übungsleiter/-in T'ai Chi Ch'uan SKA“.

VORAUSSETZUNG

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

HINWEIS

Das Curriculum unserer Ausbildung ist vom „Deutschen Dachverband für Qigong und Taijiquan“ (DDQT) anerkannt. Nach erfolgreichem Abschluss der Ausbildung können Sie eine Legitimation vom DDQT erhalten.

Ort Bad Wörishofen
Leitung Ingrid Schmid-Bergmann

Beginn einer neuen Ausbildungsreihe

Seminar-Nr. 225200 I Einführungsseminar
Fr, 21.11. – So, 23.11.2025

Ausbildungsstart 1. Quartal 2026

Gebühr: Gesamtpreis: MG 3.199 €, NMG 3.849 €
pro Ausbildungsseminar: MG 533 €, NMG 641 €, zzgl. 129 € Prüfungsgebühr im 6. Ausbildungsseminar. Darüber hinaus sind ca. 100 € für zusätzliche Literatur einzuplanen.

Einführungsseminar: MG 299 €, NMG 349 €, reine Seminargebühr

Start Basis-Ausbildung 2024/2025

Seminar-Nr. 225201 I 1. Basis-Seminar
So, 02.02. – Do 06.02.2025

Seminar-Nr. 225202 I 2. Basis-Seminar
So, 27.07. – Do 31.07.2025

Start Aufbau-Ausbildung 2023/2024 (letztes Ausbildungsjahr)

Seminar-Nr. 225207 I 3. Aufbau-Seminar
Fr, 28.02. – Mo, 03.03.2025

Seminar-Nr. 225208 I 4. Aufbau-Seminar Prüfung
So, 16.11. – Do, 20.11.2025

LEHRER/-IN

QIGONG-LEHRER/-IN SKA

Dieser Aufbaukurs ist für alle Übungsleiter/-innen Qigong SKA konzipiert, die bereits ein Übungsleiterzertifikat der SKA oder einer anderen DDQT-gerechten Ausbildung besitzen und ihre Kenntnisse erweitern wollen. Voraussetzung für Absolventen anderer Ausbildungsanbieter ist eine Kurzbewerbung mit Zertifikat und ein Gespräch mit der Ausbildungsleitung, um die inhaltliche und persönliche Motivation abzuklären. Der Aufbaukurs umfasst 6 Aufbauseminare (à 35 LE), 1 Prüfungsseminar (40 E) und die Erstellung einer Hausarbeit (20 LE). 270 LE

AUSBILDUNGSZIELE

Fachliche Befähigung, um selbstständig Qigong-Gruppen im Bereich der Gesundheitsförderung kompetent zu leiten. Qigong-Lehrer/-innen sind in der Lage, über den wöchentlichen Kurs hinaus Wochenendseminare und Intensivseminare zu leiten und selbstständig Kurse anzubieten. Zudem können sie in der Ausbildung mitwirken und Übungsleiter/-innen unter Supervision eines Ausbilders anleiten. Sie verfügen nach Abschluss über das hierfür erforderliche medizinische, psychologische, philosophische und pädagogisch-didaktische Basiswissen, um einzelne Personen zu einem gesundheitsfördernden Lebensstil anzuregen.

ABSCHLUSS

Nach erfolgreichem Abschluss erhalten Sie das Zertifikat und die Lizenz „Qigong-Lehrer/-in SKA“.

VORAUSSETZUNG

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

Ort Bad Wörishofen
Leitung Ingrid Schmid-Bergmann
Gebühr Gesamtpreis: MG 2.999 €, NMG 3.599 €
pro Aufbauseminar: MG 428 €, NMG 514 €, zzgl. 129 € Prüfungsgebühr im Prüfungsseminar, reine Seminargebühr

Beginn einer neuen Ausbildungsreihe

Seminar-Nr. 225209 I 3. Aufbauseminar
Fr, 24.01. – Mo, 27.01.2025

Seminar-Nr. 225210 I 4. Aufbauseminar
Fr, 09.05. – Mo, 12.05.2025
Beginn jeweils 9 Uhr am Anreisetag –
Ende 13 Uhr am Abreisetag

WEITERBILDUNGEN

WEITERBILDUNG

YI JIN JING - INTENSIVSEMINAR

Methode zur Transformation der Faszien

Das Yi Jin Jing stellt eine Qigong-Form dar, die aus der Shaolin-Tradition stammt. Über die Jahrhunderte haben sich verschiedene Schulen des Yi Jin Jing entwickelt. Die Form in diesem Seminar um-



fasst 12 Figuren und orientiert sich an der in der SKA-Lehrerausbildung für Qigong unterrichteten Form. Die Übungen dienen der Stärkung und Beweglichkeit von Faszien, Muskeln und Sehnen. Im Yi Jin Jing arbeiten wir viel mit den Polaritäten von Dehnen/Strecken und Beugen, Anspannung und Entspannung, sowie spiraligen Drehbewegungen. 20 LE

INHALTE

- ▶ Lernen und Vertiefen der 12 Figuren
- ▶ Einbeziehung der Leitbahnverläufe (Meridiane) in das Üben
- ▶ Biomechanik der Bewegungsabläufe

VORAUSSETZUNGEN

Übungserfahrung mit Qigong

Seminar-Nr.	225211
Ort	Bad Wörishofen
Referent	Alexander Wüst
Termin	Fr, 07.02. (15 Uhr) – So, 09.02.2025 (12 Uhr)
Gebühr	MG 249 €, NMG 299 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG HIGHER LEVEL T'AI CHI CHUAN T'AI CHI CH'UAN-KOMPAKTKURS

Der Kurs befasst sich mit der Langen Form und beinhaltet Elemente der Kurzform.

Das Seminar wird von der bekannten T'ai Chi-Lehrerin Petra Kobayashi und ihrem Sohn Sunyata geleitet. Petra Kobayashi hat das klassische T'ai Chi Ch'uan zusammen mit ihrem Mann Toyo als eine der ersten in Europa bekannt gemacht. Sie unterrichtet seit 1976 in Deutschland. 24 LE

INHALTE

- ▶ Lange Form: Lernen und Vertiefen der dreiteiligen Langen Form
- ▶ Energiearbeit in der Form
- ▶ Grundlegende Techniken

VORAUSSETZUNGEN

Grundkenntnisse der gesamten Kurzform

Seminar-Nr.	225212
Ort	Bad Wörishofen
Referenten	Petra Kobayashi, Sunyata Kobayashi
Termin	Do, 20.02. (15 Uhr) – So, 23.02.2025 (13 Uhr)
Gebühr	MG 349 €, NMG 429 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG „SPIEL DER FÜNF TIERE“ – TEIL II

Mit einfachen Übungen zu innerem Gleichgewicht

Das „Spiel der fünf Tiere“ ist eine sehr alte chinesische Übungsform aus der daoistischen Gesundheitspraxis. Die auf einen berühmten chinesischen Arzt zurückgehende Form der fünf Tiere zeichnet sich durch große Lebendigkeit und Vielfalt aus. Nach dem Motto: „Bewusstsein entwickelt sich in der Bewegung“ lernen wir still zu sein und nach innen zu schauen, bei gleichzeitiger Wachsamkeit und

Aufmerksamkeit für die Bewegungen und dabei für die sich ständig verändernden Lebensprozesse. Die Nähe der Übungen zur Natur und Natürlichkeit lassen beim Üben Freude und Wohlbefinden aufkommen. Wir werden uns in Bewegung, Ausdruck, Emotion, Anmut und Kraftentwicklung dem jeweiligen Schritt annähern. Jeder Schritt (Tierspiel) ist einer Wandlungsphase nach der TCM (traditionelle chinesische Medizin) zugeordnet. Die Wandlungsphasen dienen der Beschreibung zyklischer, energetischer Prozesse, die durch den aktiven Antrieb von Yang und die zurückhaltende Funktion von Yin gesteuert werden. Sie stehen in enger Verbindung mit den Organen und den zugehörigen Meridianen. 30 LE

INHALT

- ▶ Theorie und Praxis des Gehens im Qigong speziell für die 5 Hauptorgane
- ▶ Wiederholen und Feinkorrektur: Der Schritt 1, 2 und 3 des Bären, des Tigers, des Kranichs, des Affen, des Hirsches
- ▶ Weiterlernen der Schritte 4 und 5 des Bären, des Tigers, des Kranichs, des Affen und des Hirsches
- ▶ Energiearbeit und Zellatmung in der Verbindung zu den Hauptorganen
- ▶ Vertiefung der Theorieaspekte
- ▶ Anwendungsmöglichkeiten im Speziellen z.B. mit Senioren, Jugendlichen, Erwachsenen etc.
- ▶ Medizinische und psychologische Aspekte

VORAUSSETZUNGEN

Übungserfahrung mit Qigong, Grundkenntnisse „Spiel der 5 Tiere“ Teil 1

HINWEIS

Diese Weiterbildung besteht aus Baustein I und II, um das gesamte Spiel der fünf Tiere zu erlernen und zu vertiefen. Teil I fand im Frühjahr 2024 statt. Nach Abschluss beider Bausteine und dem Erstellen einer kleinen Ausarbeitung zu diesem Thema kann ein besonderes Zertifikat für das Unterrichten des Spiels der fünf Tiere ausgestellt werden.

Seminar-Nr.	225213
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Ingrid Schmid-Bergmann
Termin	Do 12.06. (17 Uhr) – So, 15.06.2025 (12 Uhr)
Gebühr	MG 399 €, NMG 499 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG DER QIGONG DER YANG-FAMILIE

Anleitungen zur inneren Verbundenheit aus dem Yang-Stil-T'ai Chi Ch'uan

Die Übungen des „Yangshi Taijiquan Baduanjin (Yang-Familien T'ai Chi Ch'uan 8 Abschnitte Brokat)“ bieten Einblick in tieferes Wissen. Diese umfassenden Qigong-Übungen der Yang-Familie sind eine selten unterrichtete Rarität. Sie wurden in der Yang-Familie in der Linie von Yang Chengfus älterem Bruder Yang Shaohou und seinem Vater Yang Jianhou schon im 19. Jhdt. geübt und von Meisterschülern wie Raymond Chung (1913-2018) weiter gepflegt. Wir nehmen uns für eine Auswahl der in 8 Abschnitte aufgeteilten Qigong-Übungen Schritt für Schritt Zeit zum Lernen und Ausprobieren. Roter Faden ist die innere Verbundenheit und die Verbin-

zung zu Anderen. Verschiedene Übungen in Ruhe und Dynamik ergänzen sich dabei.

THEMEN

- ▶ Gespür Entwicklung für das Zusammenspiel von Intention (Yi) und Körper in Bewegung und Ruhe
- ▶ Lösung und Verknüpfung des Rumpfes und die Verbindung in Arme und Beine
- ▶ Ausrichtung des Körpers und Entwicklung der Grundkräfte Peng und An

Die sehr abwechslungsreichen Übungen führen durch viele Schattierungen des Qigong und bringen gezielt die Möglichkeiten des Qigong ins T'ai Chi Ch'uan: von Stille bis zu freier Bewegung, von gesundheitsfördernder Kräftebündelung bis zur anstrengungsarmen Kraftentfaltung. Das gesamte myofasziale System wird nach den Spielregeln gelingenden Faszientrainings bearbeitet. Dabei entsteht eine „biotensegral fascial body awareness“. (30LE)

INHALTE

- ▶ Yangshi Taijiquan Baduanjin (Yang Familien T'ai Chi Ch'uan 8 Abschnitte Brokate)
- ▶ Qigong- / T'ai Chi Ch'uan -Faszienarbeit und inneres Training
- ▶ Üben mit Vorstellungskraft (Yi Qigong), Stille Übung (Jing Gong)
- ▶ 5 Worte der Gelassenheit
- ▶ Qigong- und T'ai Chi Ch'uan-Theorie und Methodik
- ▶ westliche Modelle als Verständnishilfe (myofasziales Modell, Hirnforschung, Salutogenese / Resilienz, Sensorische Integration)

VORAUSSETZUNG

Vertiefte T'ai Chi Ch'uan- / Qigong-Erfahrung (mind. 3 Jahre).

Seminar-Nr.	225214
Ort	Bad Wörishofen
Referent	Christian Auerbach
Termin	Do, 04.09. (16 Uhr) – So, 07.09.2025 (12 Uhr)
Gebühr	MG 399 €, NMG 499 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG HIGHER LEVEL T'AI CHI CHUAN T'AI CHI CH'UAN KURZFORM INTENSIV

Durch grundlegende Übungen des T'ai Chi Ch'uan lernen wir den Umgang mit unserer Lebensenergie. Innere Ruhe, bei langsamen, fließenden, mit Bewusstheit und Atmung koordinierten Bewegungen helfen uns zu entspannen, den eigenen Rhythmus zu finden und die innere Lebensenergie zu aktivieren, zu pflegen und zu stabilisieren – was wesentlich zur Gesundheit und zum Wohlbefinden beiträgt. In diesem Kurs werden die angebotenen Übungsreihen Teil 1 und 2 des Yang-Stils vermittelt, geübt und korrigiert. Hinführende Übungen aus dem T'ai Chi Ch'uan und dem Qigong helfen uns, leichter die innere Stille zu finden, die Aufmerksamkeit zu lenken, und Körper und Geist auf die im T'ai Chi Ch'uan angestrebten Ziele vorzubereiten. T'ai Chi ist ein altes chinesisch-taoistisches Übungssystem, das unter vielen Aspekten geübt wird: Schulung des Körperbewusstseins, Entspannung, Atemübung, Heilgymnastik, Entwicklung der inneren Energie (Chi), sanfte Kunst der Selbstverteidigung und Meditation in Bewegung. Das Üben führt zu Wohlbefinden und Ausgeglichenheit und eignet sich für Men-

schen jeden Alters. Die Kurzform des Yang-Stils wird von vielen Übenden weltweit geübt. Sie hilft den Menschen den Zugang zu der Bewegungskunst des T'ai Chi Ch'uan leicht zu finden. Durch die korrekte Ausführung der Form entwickelt sich die innere Harmonie und Kraft auf natürliche Weise. 30 LE

INHALTE

- ▶ Vertiefung und Korrektur Teil 1 und 2
- ▶ Lernen Teil 3
- ▶ Vertiefung der Energiearbeit und Feinkorrektur der ganzen Form

VORAUSSETZUNG

Übungserfahrung mit T'ai Chi Ch'uan

Seminar-Nr.	225215
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Ingrid Schmid-Bergmann
Termin	Do, 02.10. (17 Uhr) – So, 05.10.2025 (12 Uhr)
Gebühr	MG 399 €, NMG 499 €, reine Seminargebühr

WEITERQUALIFIZIERUNG/ MODUL FÜR DIE ZUSATZQUALIFIKATION ZPP MODUL PSYCHOLOGIE, PÄDAGOGIK & UNTERRICHTSGESTALTUNG

Unter dem Blickwinkel der „Psychologie der Fünf Wandlungsphasen und ihre Bedeutung in der PTCM (Psychologie der Trad. Chin. Medizin)“ werden im Modul I die fachwissenschaftlichen Kompetenzen gemäß dem Ausbildungscurriculum für die Zusatzqualifikation in dem Thema vermittelt. Diese sind in der Ausbildungs-Version-2023-01-12 des DDQT (Deutscher Fachverband für Qigong und Taijiquan) erläutert. Die Themenschwerpunkte werden in 40 Lerneinheiten = 30 Stunden = 1 ECTS vermittelt:

TEIL I PSYCHOLOGIE

Präsenzseminar an der Sebastian-Kneipp-Akademie. 30 LE

TEIL II PÄDAGOGIK & UNTERRICHTSGESTALTUNG

Interaktives Online-Seminar mit selbstorganisiertem Vorbereitungsteil. 10 UE

Durch das Seminar führt Ingrid Schmid-Bergmann, Sozialpädagogin, abbrobierte Kinder- und Jugendlichen Psychotherapeutin, Erwachsenen Psychotherapin als Heilpraktikerin. Ingrid Schmid-Bergmann ist unsere höchsterfahrene Ausbildungsleitung für Qigong- und T'ai Qi Q'uan Übungsleiter/Innen und Lehrer/Innen SKA® und Lehrbeauftragte für Weiterbildungen in dem Bereich.

ZIELGRUPPE

Freies Angebot für Teilnehmende der Ausbildung oder ausgebildete Übungsleiter/-innen Qigong oder T'ai Chi Ch'uan, die die Voraussetzungen erfüllen und diesen Baustein für die Zusatzqualifikation zur ZPP Zertifizierung und Zulassung benötigen.

VORAUSSETZUNG

Teilnehmende der Ausbildung oder ausgebildete Übungsleiter/-innen Qigong oder T'ai Chi Ch'uan



Seminar-Nr.	225216
Ort	Teil I: Bad Wörishofen; Teil II: Online
Referent	Ingrid Schmid-Bergmann
Termin	Teil 1: So, 26.10. – Mi 29.10.2025 Teil 2: Sa, 08.11.2025 (09:00 – 14:00 Uhr)
Gebühr	MG 499 €, NMG 599 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG QIGONG UND T'AI CHI CHUAN DIE ALEXANDERTECHNIK FÜR QIGONG, TAI CHI CHUAN UND FÜR ALLTÄGLICHE BEWEGUNGEN UND TÄTIGKEITEN

Wir machen uns mit der Arbeitsweise der F.M. Alexandertechnik vertraut und nutzen deren Prinzipien für T' ai Chi Ch` uan und Qigong. Außerdem setzen wir die Prinzipien der Alexandertechnik bei alltäglichen Bewegungsroutinen ein, wie zum Beispiel Gehen und Arbeiten am Schreibtisch. Alexandertechnik unterstützt unsere Bewegungsweise, so dass sie freier und leichter wird. Anhand kleiner Übungsserien aus dem T' ai Chi Ch` uan und Qigong experimentieren wir mit den Prinzipien der Alexandertechnik und vertiefen diese. Das Üben und Lernen wird begleitet durch Impulse dieser klar strukturierten Methode. F.M. Alexander (1869-1955) entwickelte Anfang des 20. Jahrhunderts seine ganzheitliche, körperorientierte Methode. Sie hilft, unsere meist unbewussten körperlichen Bewegungsgewohnheiten besser wahrzunehmen sowie ungünstige, evtl. körperschädigende Bewegungsmuster zu erkennen. Diese können dann unterlassen und durch geeignetere Muster ersetzt werden. Unsere individuellen Bewegungsmuster beeinflussen auch unser Üben im T' ai Chi Ch` uan oder im Qigong und zeigen sich dort. Mit der Alexander-Technik unterstützen wir unser Lernen und wir etablieren subtil dauerhaft günstigere Bewegungsmuster. Eine qualitative Veränderung findet sich. Der Körper kommt in eine ausgewogene Grundspannung, verbunden mit einer feinen Balance und Koordination. Leichtigkeit und Verbundenheit zeigen sich in der Bewegungsweise. Die Alexander-Technik lässt sich für jegliche Art des Bewegens nutzen und kann auch bei Schmerzen oder Beschwerden helfen. 30 LE

INHALTE:

- ▶ Grundlagen der Alexander-Technik sowie methodisches Arbeiten damit.
- ▶ Erlernen und Umsetzen der Prinzipien der Alexandertechnik an ausgewählten Tai Chi Chuan- und Qigong- Sequenzen, wie z.B. an einer „Atemharmonisierenden Übungsabfolge aus dem Qigong“ sowie an verschiedenen alltäglichen Bewegungsroutinen.

VORAUSSETZUNG

Übungserfahrung mit Qigong oder/und T'ai Chi Ch'uan

Seminar-Nr.	225217
Ort	Bad Wörishofen
Referent	Axel Klugmann
Termin	Do, 30.10. (16 Uhr) – So, 02.11.2025 (12 Uhr)
Gebühr	MG 399 €, NMG 499 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG T'AI CHI CH'UAN-PARTNERÜBUNGEN SCHRITT FÜR SCHRITT

8 Scheiben, 4 Hände, 8 Wechsel auf Basis der Spürenden Hände

Wir gehen einen Schritt weiter in den Partnerübungen im T'ai Chi Ch'uan. Startpunkt wird der sehr achtsame und weiche Kontakt in den „Spürenden Händen (Jue Shou)“ sein, in dem die ersten 5 der traditionell 25 verschiedenen Kräfte („JIN“) eingeübt werden:
Haften, Zuhören, Verstehen, Aufnehmen und Ausgleichen

Das lebendige Gespür füreinander aus den „Spürenden Händen“ setzen wir in der „8-Scheiben-Methode (Ba Pan Jia Zi Dingbu Tui Shou)“ um - der klassischen Einstiegsübung im Yang-Stil. Dabei erforschen wir 4 weitere der 25 „JIN“-Kräfte:
Verlocken, Binden, Umsetzen, Ausleihen

Dazu kommt die Übung der „4 Hände 8 Richtungswechsel (Sizheng Tuishou Ba Diandao)“, in der die Komplexität des Zusammenspiels der Partner zunimmt. T'ai Chi Ch'uan-Push Hands ist kein Gegen-einander und führt zu einem heilsamen angenehmen forschenden Miteinander. Die gegenseitige Unterstützung beim Lernen macht Spaß und erweitert den Handlungsspielraum. Insofern ist es auch für Qigong-Lehrende und -Übende interessant und bietet für Akupressur und Massage wertvolle Hilfestellungen. (30 LE)

INHALTE

- ▶ Spürende Hände (Jue Shou)
- ▶ 8 Scheiben Methode (Ba Pan Jia Zi Dingbu Tui Shou)
- ▶ 4 Hände (Sizheng Tuishou)
- ▶ 5 Worte der Gelassenheit
- ▶ Stille Übung (Jing Gong), Üben mit Vorstellungskraft (Yi Qigong)
- ▶ Entwicklung von stimmiger Haltung und Bewegung
- ▶ Schlüsselpunkte von Körperstruktur und Kontakt
- ▶ Verhältnis Bewusstsein und Körper
- ▶ Qigong- und T'ai Chi Ch'uan-Theorie und Methodik
- ▶ westliche Modelle als Verständnishilfe (Polyvagalthese, myofasziales Modell, Hirnforschung, Salutogenese / Resilienz, Sensorische Integration)

VORAUSSETZUNGEN

mind. 3 Jahre T'ai Chi Ch'uan oder Qigong

Seminar-Nr.	225218
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Christian Auerbach
Termin	Do, 27.11. (17 Uhr) – So, 30.11.2025 (12 Uhr)
Gebühr	MG 399 €, NMG 499 €, reine Seminargebühr



WEITERBILDUNG HIGHER LEVEL QIGONG STILLES QIGONG: LINGZHE QIGONG FÜR DIE ZELLEN UND DIE NIEREN

Ling Zhe bedeutet so viel wie Samen oder Symbol. Es wird als Idee während der Übungen angewendet und soll im geistigen, aber auch im körperlichen Raum projiziert werden, um unser Qi aufzubauen und zu potenzieren. Qi umfasst in der chinesischen Vorstellung der inneren Alchemie drei Ebenen von Substanz oder Energie. Diese Drei-in-Einem werden auch die Drei Schätze genannt, die drei Blumen, die drei Juwelen oder die Drei Kräuter. Sie werden durch die Begriffe Jing, Qi, und Shen ausgedrückt. In der Qigong-Praxis, ebenso wie in der T'ai Chi-Praxis, durchläuft man immer wieder sozusagen einen inneren Verfeinerungsprozess, der sich jeweils über diese drei Arten von Energie wahrnehmen lässt. Dies setzt eine intensiv gebildete Wahrnehmungsfähigkeit voraus. Diese Wahrnehmung der drei Schätze kann nur auf dem Boden unmittelbarer Erfahrung wachsen.

Diese Erfahrung machen wir in den speziell dafür entwickelten Übungen. Ein wesentliches Ziel dieser Übungen ist die Stärkung unserer gesamten Kräfte, sowohl unser Immunsystem, (Drüsen-system, Nervensystem, Organsystem) als auch unsere geistigen Kräfte, (Wahrnehmungsfähigkeit, förderliche Zukunftsvision, Differenzierungskraft) etc. 30 LE

INHALTE

Die Praxis des Ling Zhe Qigong:

- ▶ Vorstellungsübungen
- ▶ 12 Übungen in Bewegung
- ▶ Die praktische Arbeit mit dem Samen-Symbol des Ling Zhe
- ▶ Wahrnehmungsübungen
- ▶ Erlernen der Übungen:
 1. Das innere Feuer heben
 2. Dantien und das Haus des Feuers öffnen
 3. Das Qi zum Himmel führen, zur Erde leiten
 4. Auf den Tiger schießen
 5. Das Feuer anfachen
 6. Den Himmel ins „Meer des Qi“ ziehen
 7. Den Wind fangen
 8. Drachen und Tiger bringen den Himmel zur Erde

VORAUSSETZUNG

Übungserfahrung mit Qigong

Seminar-Nr.	225219
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Ingrid Schmid-Bergmann
Termin	Do, 11.12. (17 Uhr) – So, 14.12.2025 (12 Uhr)
Gebühr	MG 399 €, NMG 499 €, reine Seminargebühr

NEU

WEITERBILDUNG STÄRKUNG DER SELBSTHEILUNGS- KRÄFTE MIT AKUPRESSUR

NEU

Sinnvolle Eigenanwendung für jeden Tag

Die Akupressur (Fingerdruckmassage) geht auf eine lange Tradition zurück. Sie ist eine jahrtausendealte Anwendungsmethode der TCM (traditionelle chinesische Medizin), die von vielen Menschen in der Welt nutzbringend eingesetzt wird. Untersuchungen zeigen, dass die Akupressur der Akupunktur von der Wirkungsvielfalt her in nichts nachsteht. In dieser Weiterbildung erfahren Sie neben einer theoretischen Einführung in das zugrundeliegende Yin und Yang-Konzept der TCM, auch die Funktionsweise sowie den Nutzen angewandter Akupressur und für welche gesundheitlichen chronischen Beschwerden und Störungen des Organismus sie eingesetzt werden kann. Das Seminar bietet genügend Raum, mittels Eigen- und Partnerübungen eine gewisse Sicherheit in der Ausführung zu erlangen. Energieübungen zur Vor- und Nachbereitung der Akupressur sowie die Klopfakupressur (eine spezielle Sonderform) runden die Weiterbildung ab. 16 LE

INHALTE

- ▶ Vorstellung des Yin und Yang-Konzeptes
- ▶ Funktionsweise und Nutzen der Akupressur (Möglichkeiten/Grenzen)
- ▶ Grundtechniken und Anwendungsarten der Akupressur
- ▶ Akupressur-Punkte und Zuordnung in Punktkategorien
- ▶ Punktemuster und Punktkombinationen zur Stärkung der Selbstheilungskräfte
- ▶ Energetische Begleitübungen
- ▶ Wichtige Akupunkte als begleitende Anwendung zur „Ersten Hilfe“
- ▶ Einführung in die Klopfakupressur

Seminar-Nr.	225220
Ort	Bad Wörishofen
Leitung	Danilo Marz
Termin	Sa, 27.09. (9:30 Uhr) – So, 28.09.2025 (16 Uhr)
Gebühr	MG 209 €, NMG 239 €, reine Seminargebühr



Indian Balance® – das umfassende Übungsprogramm basierend auf den Lehren und Traditionen der Native Americans verknüpft mit moderner Bewegungslehre.

Indian Balance® – das indigene Heilyoga baut eine starke, kraftvolle Verbindung zum eigenen Körper auf als Basis für ganzheitliche Gesundheit.

Indian Balance® Basic Instructor

Basic (Modul 1)
Classic (Modul 2)

Indian Balance® Advanced Instructor

Rituals (Modul 3)
Matwork Earth (Modul 4)
World Inspirations (Modul 5)
World Advanced (Modul 6)

Indian Balance® Master Instructor

Aponi-Massage (Modul 7)
optional
Rücken Spezial (Modul 8)
Faszien Spezial (Modul 9)
Central Elements (Modul 10)
Deep Flow (Modul 11)
Supervisions-Kurs (Modul 12)

ÜBUNGSLEITER/-IN INDIAN BALANCE® INSTRUCTOR

Indian Balance® vereint das indianische Wissen vom Fließen der Körperenergie mit unserer modernen Bewegungslehre. Das indigene Heilyoga ist ein ausgewogenes Achtsamkeits- und Kräftigungstraining basierend auf den Lehren und Traditionen der Native Americans und besteht aus dem Zusammenspiel zwischen fließender Bewegung, bewusster Atmung, gesundheitsfördernder Haltung und Tiefenentspannung. Die Übungen bauen eine natürliche und starke Verbindung zum eigenen Körper auf. Indian Balance® ist für alle Altersgruppen und Konditionstypen geeignet und hat zum Ziel, unseren Körper und Geist in Harmonie zu bringen. Die besonderen Merkmale sind die Säulen der indigenen Atemtechnik, die achtsamen Übungsabläufe sowie die Natürlichkeit in der Bewegung, die uns unseren Körper spüren lassen. Die atmosphärisch stimmungsvolle Begleitung mit einer eigens dafür produzierten indianischen Klangwelt vertieft die Wahrnehmung und Ausführung aller Übungen.

MODUL 1 – INDIAN BALANCE® BASIC

Im Modul 1 „Basic“ werden die typischen Bewegungsabläufe von stehenden Übungen bis zu Bodenteilübungen, deren Techniken und Atmung in Verbindung mit der indianischen Klangwelt erlernt und das Hintergrundwissen zu den traditionellen Wurzeln vermittelt. 15 LE

INHALTE

- ▶ Indigenes Heilyoga
- ▶ Tradition und Historische Wurzeln
- ▶ Kahuna-Atemmethode
- ▶ Körperbalance
- ▶ Spezifische Elemente

- ▶ Natives Achtsamkeitstraining
- ▶ Kahuna-Tiefenentspannungsmethode
- ▶ Modifikation
- ▶ Grundsätze des Stundenaufbaus

ZIELGRUPPE

Trainer/Übungsleiter/-in, Sportfachkraft, Entspannungstrainer/-in, der/die Indian Balance® als eigenständiges Kurs-Programm durchführen wollen bzw. Teile des Programms in bestehende Angebote integrieren möchten. Allgemein Interessierte auf Anfrage.

ABSCHLUSS

Teilnahmebescheinigung „Indian Balance® Basic“

MODUL 2 – INDIAN BALANCE® CLASSIC

Im Modul 2 „Classic“ wird die Reise in die faszinierende Bewegungswelt von Indian Balance® fortgesetzt. Neue Übungsbilder und Variationen werden fließend mit den gefestigten Basisübungen verknüpft. Du lernst die weiterführenden, energiegeladenen Körperpositionen und Bewegungselemente kennen. Tipps und Hinweise zur Gestaltung von Indian-Balance®-Stunden runden das Programm ab. 15 LE

INHALTE

- ▶ Indian Balance® Elemente-Erweiterung
- ▶ Vertiefung und Variation der Übungsbilder
- ▶ Wahrnehmung und Entspannung
- ▶ Teilnehmeransprache
- ▶ Kahuna-Flow-Methode
- ▶ Indigene Partnerübung
- ▶ Transfer in die eigenen Kurse und in den Alltag

VORAUSSETZUNG

Teilnahme an Modul 1 „Indian Balance® Basic“



ABSCHLUSS

Zertifikat "Indian Balance® Basic Instructor/-in". Mit diesem Zertifikat sind die Teilnehmer/-innen berechtigt, Kurse unter dem Namen Indian Balance® anzubieten.

HINTERGRUND UND TRADITION VON INDIAN BALANCE®

Der Urgroßvater von Christian de May gründete 1912 die erste Indianerschule und Mission in Chile. Aufgrund seiner Herkunft und Familientradition entwickelte Christian de May das indianische Body-Mind-Soul-Programm, das die beiden Säulen indigene Heilyoga und moderne Bewegungslehre vereint.

Ort	Bad Wörishofen
Leitung	Christian de May
Seminar-Nr.	225251 Modul 1 – Indian Balance® Basic Sa, 22.03. – So, 23.03.2025
Seminar-Nr.	225252 Modul 2 – Indian Balance® Classic Sa, 12.04. – So, 13.04.2025
Beginn jeweils um 10 Uhr am Anreisetag – Ende 14:45 Uhr	
Gebühr	Gesamtpreis: MG 549 €, NMG 659 € reine Seminargebühr
Ort	Bad Wörishofen
Leitung	Christian de May
Seminar-Nr.	225253 Modul 1 + 2 complete Indian Balance® Basic Do, 17.07. – So, 20.07.2025
Beginn jew. um 10 Uhr am Anreisetag – Ende Abreisetag 14:45 Uhr	
Gebühr	Gesamtpreis: MG 549 €, NMG 659 € reine Seminargebühr

MODUL 3 – INDIAN BALANCE® KAHUNA RITUALS

Das Ritual „Kahuna Morningstar“ zeigt uns den kraftvollen Spirit der geschmeidigen Erdungs- und Körperbalance-Übungen und ist zugleich das „Herz“ der indianischen Bewegungswelt. Die Techniken zeigen Dir neue Wege zu körperlicher und geistiger Gelassenheit. Der harmonische Verbund der Positionen führt Dich kräftigend und fließend entspannt in Deine Mitte. Die Rituale werden über alle Körper- und Bewegungsebenen, von den stehenden bis in die liegenden Positionen erlernt. Im Lehrgang werden die intuitiven Bewegungsabläufe des Rituals Kahuna-Morningstar im Einklang mit der indianischen Chakrenlehre „Seven Fire“ und der Kahuna-Atemtechnik gemeinsam Schritt für Schritt erarbeitet. Die Ursprünge entstammen aus dem indigenen Heilwissen. Indian Balance® Rituals kann als 15 min, 30 min oder 60 min Einheit angewendet werden. Das Ziel ist das Verflechten in die Kurseinheiten von Indian Balance® oder als eigene Kurseinheit, je nach eigenem Gefühl und Empfinden. Die Techniken können beliebig oft in die Kurse und auch in unterschiedlichen Gesundheitssportangeboten umgesetzt werden. Der Lehrgang bietet neben der sinnlichen Wahrnehmung und harmonischen Kräftigung Deines Körpers, sehr viele Alternativen für die ganzheitliche Gestaltung einer Kursstunde. 15 LE

INHALTE

- ▶ Achtsamkeitstraining
- ▶ Chakrenlehre
- ▶ Rücken- und Entspannungspädagogik
- ▶ Indigene Atemmethodik

- ▶ Indigenes Heilyoga und Bewegungslehre
- ▶ Transfer in den Alltag

VORAUSSETZUNG

Abschluss als Indian Balance® Basic Instructor/-in

ABSCHLUSS

Teilnahmebescheinigung „Indian Balance® Kahuna Rituals“

Seminar-Nr.	225254
Ort	Bad Wörishofen
Leitung	Christian de May
Termin	Sa, 04.10. (10 Uhr) – So, 05.10.2025 (14:45 Uhr)
Gebühr	MG 299 €, NMG 359 €, reine Seminargebühr

MODUL 4 – INDIAN BALANCE® MATWORK EARTH

Der Schwerpunkt dieses Lehrgangs liegt vor allem im Verstehen und Beherrschen der wichtigen Grundprinzipien, was das Fundament der komplexen Indian Balance® Bodentechniken und Übungen darstellt. Die Vielfalt der Übungen wird gemeinsam erarbeitet, um die Energien und Kräfte Deines Körpers freizusetzen, und gleichzeitig Entspannung und Wohlbefinden zu erfahren. Das Ziel liegt im konzentrierten Arbeiten ohne Überbelastung. Du lernst die Indian Balance® Bodentechniken in verschiedenen Positionierungen: kniend, sitzend und liegend. Es werden alle Variationsmöglichkeiten von Anfängern bis Fortgeschrittene erlernt und nach dem eigenen Bewegungsprofil angewendet. 15 LE

INHALTE

- ▶ Kräftigungstechniken am Boden nach indianischer Art
- ▶ Native Touch & Move Technik
- ▶ Beckenboden und Atmung
- ▶ Beckenbodentraining aus verschiedenen Ausgangsstellungen
- ▶ Bauchtraining aus verschiedenen Ausgangsstellungen
- ▶ Rücken, Arme, Beine und Gesäß
- ▶ Sensomotorik, Koordination
- ▶ Indian Balance®-Körperwahrnehmungs- und Bewusstseinsübungen

VORAUSSETZUNG

Abschluss als Indian Balance® Basic Instructor/-in

ABSCHLUSS

Teilnahmebescheinigung „Indian Balance® Matwork Earth“

Seminar-Nr.	225255
Ort	Bad Wörishofen
Leitung	Christian de May
Termin	Sa, 25.10. (10 Uhr) – So, 26.10.2024 (14:45 Uhr)
Gebühr	MG 299 €, NMG 359 €, reine Seminargebühr

MODUL 5 – INDIAN BALANCE® WORLD INSPIRATIONS

In dem zweitägigen Lehrgang für alle Indian Balance® Instructors lernen wir das „Entschleunigen“ und die innere Ruhe zu fühlen und zuzulassen. Die aktiven Bewegungs- und Regenerationstechniken nach nativer Tradition des „Earth Walks“ werden als Wegweiser u.a. als Top-Ten Übungen und Grundlage vorgestellt und trainiert. Die Reflexion der Indian Balance® Basis-Übungen stellt eine Säule des Lehrgangs dar. Eine weitere zentrale Rolle spielen dabei die eigenen körperlichen und mentalen Strategien, die darüber entscheiden, ob Du Deine Kräfte im Unterricht als Übungsleiter/-in



oder im Alltag schonend und wirksam einsetzt. Die neu erlernten Techniken können in alle Kursprofile eingefügt, oder als erweiterter Kurs angeboten werden. 15 LE

INHALTE

- ▶ Bewusstheit statt Perfektion
- ▶ Native Regenerationstechniken
- ▶ Zur Bedeutung des Gleichgewichts
- ▶ Statische und dynamische Indian Balance®-Übungen
- ▶ Die Vielfalt der Indian Balance® Shamanics (Körperübungen)
- ▶ Körperliche und mentale Strategien
- ▶ Variationsmöglichkeiten der Übungen für alle Altersgruppen
- ▶ Indian Balance® Methodik und Didaktik
- ▶ Rolle und Ausdruck des/der Trainers/-in
- ▶ Kreatives Verknüpfen der einzelnen Pfade und Übungen
- ▶ Reflexion Indian Balance® Basis-Technik und Tradition

VORAUSSETZUNG

Abschluss als Indian Balance® Basic Instructor/-in

ABSCHLUSS

Teilnahmebescheinigung „Indian Balance® World Inspirations“

Seminar-Nr.	225256
Ort	Bad Wörishofen
Leitung	Christian de May
Termin	Sa, 15.11. (10 Uhr) – So, 16.11.2025 (14:45 Uhr)
Gebühr	MG 299 €, NMG 359 €, reine Seminargebühr

Die Module 3 (Kahuna Rituals), 4 (Matwork Earth) und 5 (World Inspirations) können in beliebiger Reihenfolge absolviert werden. Nur der Besuch aller Module (1 bis 5) berechtigt zur Teilnahme an Modul 6 (World Advanced), mit dem der Titel Indian Balance® Advanced Instructor erworben werden kann.

MODUL 6 – INDIAN BALANCE® WORLD ADVANCED PFAD DES LEHRERS

Diese Ausbildung öffnet Dir die Tür zum Pfad des Lehrers, und vertieft zugleich deinen eigenen Pfad zur inneren Stärke und Gelassenheit. Es werden alle Übungsphasen aus dem indigenen Heilyoga fundiert gelehrt. Abgerundet wird dieser Ausbildungspfad durch Techniken für unsere eigene Gesunderhaltung als Trainer/-in. Es befähigt uns Trainer/Übungsleiter/-innen ein kreatives und gesundheitsorientiertes Trainingsprogramm mit den traditionellen indigenen Bewegungs- und Entspannungstechniken eigenverantwortlich zu planen, und auf alle Altersprofile gezielt und kompetent anzupassen. 15 LE

INHALTE

- ▶ Indian Balance® World: Modellstunde
- ▶ Indian Balance® Technik/Tradition
- ▶ Die zwei Grundsäulen indianische Ethnokultur und Medizin/indigenes Heilyoga
- ▶ Spezielle Unterrichtsprinzipien und -techniken
- ▶ Die unterschiedlichen Stile der Kahuna-Atemtechnik-Tradition
- ▶ Wahrnehmung und intuitive Technikschele nach nativer Tradition
- ▶ Indian Balance® Ritual Morningstar (3 Bewegungs- und Körperebenen) (Praxis)
- ▶ Variationen der Kurse und Modifikationen elementarer Übungsbilder (Theorie und Praxis)

- ▶ Dynamikwechsel der einzelnen Übungen (Theorie und Praxis)
- ▶ Reflexion der Indian-Balance®-Ausbildungen Modul 1–5
- ▶ Lehrprobe: eigene Präsentation® einer Indian-Balance®-Stundenphase
- ▶ Verbinden der erlernten Übungsbilder aus den Modulen 1–5
- ▶ Indian-Balance®-Training für Senioren, Ungeübten, Problemzonen und Rehabilitation und fortgeschrittene Sportler/-innen
- ▶ Die traditionellen Merkmale von Indian Balance®
- ▶ Philosophie – Tradition – Spirit – Atmung – Technik

VORAUSSETZUNG

Der Indian Balance® Advanced-Lehrgang ist für Teilnehmer/-innen, die die Stufe 1 – 2 (Modul 1 – 5) bereits erfolgreich absolviert haben und für Trainer/-innen, die alle Grundphasen mit den nativen Aktionsprofilen des indigenen Heilyogas fundiert vertiefen möchten.

ABSCHLUSS

Zertifikat „Indian Balance® Advanced Instructor/-in“

Seminar-Nr.	225257
Ort	Bad Wörishofen
Leitung	Christian de May
Termin	Sa, 29.11. (10 Uhr) – So, 30.11.2025 (14:45 Uhr)
Gebühr	MG 299 €, NMG 359 €, reine Seminargebühr

Die Module 8 (Rücken Spezial) und 9 (Faszien Spezial) können in beliebiger Reihenfolge absolviert werden. Beide Spezial-Module auch als Einzelseminar buchbar.

MODUL 8 – INDIAN BALANCE® RÜCKEN SPEZIAL –

Die Anzahl von Menschen mit Rückenproblemen und Körperfehlstellungen ist größer denn je und in der Tendenz steigend. Deshalb haben wir ein spezielles Übungsprogramm für den Rücken entwickelt, in Einklang mit den Bewegungsbildern und Besonderheiten von Indian Balance®. Ziel dieser Ausbildung ist es, durch spezielle Bewegungs- und Energietechniken, sowie achtsames Fühlen und Wahrnehmen unseres Körpers, Rückenprobleme vorzubeugen und akute Rückenschmerzen und Fehlhaltungen zu beheben oder zu bessern. Ebenso lernen wir gemeinsam, welchen Einfluss die richtige Atemtechnik auf die Ausrichtung unserer Wirbelsäule hat. Dieser Rücken-Spezial-Lehrgang baut eine Brücke zwischen Innovation und Tradition, angewandter Anatomie und lebendiger Philosophie. Wir lernen, den gesamten Rücken zu stärken und ihn gleichzeitig zu entspannen. Zudem werden Anatomie, Spiraldynamik, persönliche Bewegungserfahrung, Kommunikation und Trainerpräsenz gestärkt. Gemeinsam entdecken wir aus der Tradition des indigenen Heilyogas ein neues aber ebenso ursprüngliches Bewusstsein zum eigenen Körpergefühl. 15 LE

INHALTE

- ▶ Philosophie
- ▶ Indigenes Heilyoga
- ▶ Rücken Spezial: Stundenbild
- ▶ Modelleinheiten
- ▶ Kahuna-Atemmethode
- ▶ Anatomie, Wirbelsäule & Spiraldynamik, Biomechanik
- ▶ Feinkorrektur
- ▶ Wahrnehmung und Entspannung

**ZIELGRUPPE**

Indian Balance® Instructor/-in, Trainer/Übungsleiter/-in im Bewegungsbereich, Sportfachkraft, Physiotherapeut/-in. Frei buchbar für allgemein Interessierte, z.B. Schmerzpatienten.

ABSCHLUSS

Teilnahmebescheinigung „Indian Balance® Rücken Spezial“

Seminar-Nr.	225258
Ort	Bad Wörishofen
Leitung	Christian de May
Termin	Sa, 26.07. (10 Uhr) – So, 27.07.2025 (14:45 Uhr)
Gebühr	MG 299 €, NMG 349 €, reine Seminargebühr

MODUL 9 – INDIAN BALANCE® FASZIEN SPEZIAL –

Die Arbeit mit der Lebensenergie beeinflusst die Faszien durch langsame Bewegungen, den Atem und unserer geistigen Vorstellungskraft. Erfahre in diesem Lehrgang die verschiedenen Zugangswege, um die Faszien zu trainieren, geschmeidig und belastbar zu erhalten. Mit unserem Fasziennetz ist das Bindegewebe unseres Körpers gemeint. Diese körperweite Struktur hält alle unsere Bestandteile an ihrem Platz und ist wie ein dreidimensionales Spinnennetz in unserem Körper verwoben. Um ein gutes ausbalanciertes Zusammenspiel zu erreichen, erlernst Du die Indian Balance®-Faszien-Übungen mit einer speziellen Druck- und Sinktechnik, spiraliger Dehnkraft und der indigenen Kahuna-Atemtechnik ganzheitlich anzuwenden. Wer im Alltag schmerzfrei und beweglich bleiben möchte, sollte sein Faszien-system regelmäßig einem aktiven Pflegeprogramm unterziehen. Wie man diese neuen Forschungserkenntnisse mit fließenden Meridian-Dehnungsübungen praktisch umsetzen kann, zeigt dieses neue Indian Balance®-Faszien-Programm. 15 LE

INHALTE

- ▶ Osteopathie als Grundstein
- ▶ Faszien im Energiefluss: Qi und Meridiane
- ▶ Embodiment
- ▶ Faszien: Hintergründe und Verbindung
- ▶ verschiedene Zugangswege, um Faszien anzusprechen
- ▶ Wirkung auf Körper, Geist und Seele

ZIELGRUPPE

Indian Balance® Instructor/-in, Trainer/Übungsleiter/-in im Bewegungsbereich, Sportfachkraft, Physiotherapeut/-in. Frei buchbar für allgemein Interessierte, z.B. Schmerzpatienten.

ABSCHLUSS

Teilnahmebescheinigung „Indian Balance® Faszien Spezial“

Seminar-Nr.	225259
Ort	Bad Wörishofen
Leitung	Christian de May
Termin	Sa, 22.02. (10 Uhr) – So, 23.02.2025 (14:45 Uhr)
Gebühr	MG 299 €, NMG 349 €, reine Seminargebühr

MODUL 10 – 12 – INDIAN BALANCE®**ALLGEMEINE INFORMATION**

Diese Module finden im Jahr 2026 wieder statt und werden rechtzeitig bekannt gegeben.

**KURSLEITER/-IN
ATEMCOACH INFINITY
BREATHWORK
(4 TAGE)**

„Die Qualität des Atems, bestimmt die Qualität des Lebens!“

Atemarbeit besteht darin, sich seines Atems völlig bewusst zu werden und ihn zur Verbesserung der körperlichen und geistigen Gesundheit, des emotionalen Gleichgewichts und der Leistungsfähigkeit einzusetzen. Es gibt verschiedene Anwendungen der Atemarbeit und zahlreiche Techniken, die dir ein Werkzeug sein können, um dein volles Potenzial & das deiner Klienten zu einer gesunden, leistungsstarken und glücklichen Version deiner bzw. ihrer Selbst zu entfalten. In unserer Ausbildung zum „Atemcoach – Infinity Breathwork by Indian Balance®“ – zeige ich dir wie es möglich ist, den Atemapparat zu kräftigen, das Nervensystem zu beruhigen, den Energiefluss und das Energieniveau zu harmonisieren und zu verbessern, den Körper zu entgiften, Stress und Spannungen abzubauen, Blockaden zu lösen und das Immunsystem zu stärken. Auch zur Linderung von Symptomen im Zusammenhang mit Long-COVID können bestimmte Atemtechniken eingesetzt werden. Du wirst durch beispielhafte Atemtrainings lernen, die eigene Atmung bewusst wahrzunehmen, sie zu kontrollieren, Körper und Geist damit zu steuern und die Selbstheilungskräfte zu aktivieren. Mache diese Selbsterfahrung und lerne dadurch, andere Menschen als Atemcoach auf diesem Weg zu begleiten! 32 LE

INHALTE

- ▶ Einführung in die Welt des Breathwork
- ▶ Anatomie und Physiologie des Atmens
- ▶ Breathwork als spirituelle Praxis erleben
- ▶ Erleben der täglichen Atempraxis (Verbesserung der Atemmuster & Sauerstoffzufuhr)
- ▶ transformatives Atmen (Gesundung auf körperlicher & geistiger Ebene)
- ▶ Atemblockaden lösen (Stress, Fehlhaltungen, Traumata, etc.)
- ▶ praktische Übungen als Teamarbeit
- ▶ Ablauf und Aufbau einer Übungsstunde
- ▶ Selbsterfahrung & Reflexion als Verständnis für Andere
- ▶ Wie leite ich als Coach andere an

ZIELGRUPPE:

Trainer/Übungsleiter/-in, Entspannungstrainer/-in, Physio-, Atem-, Ergotherapeuten/-in, Heilpraktiker/-in, der/die das Zusatzangebot als Atemcoach – Infinity Breathwork, als eigenständiges Programm durchführen möchte, bzw. Teile des Programms in bestehende Angebote integrieren möchte. Allgemein-Interessierte auf Anfrage.

ABSCHLUSS

Zertifikat zum „Atemcoach – Infinity Breathwork“

Ort	Bad Wörishofen
Leitung	Christian de May
Gebühr	MG 599 €, NMG 699 €, reine Seminargebühr

Seminar-Nr. 225260 **Atemcoach I**
Termin Mo, 17.03. (10 Uhr) – Do, 20.03.2025 (15 Uhr)

Seminar-Nr. 225261 **Atemcoach II**
Termin So, 19.10. (10 Uhr) – Mi, 22.10.2025 (15 Uhr)



KURSLEITER/-IN WALDCOACH – INDIAN BALANCE®



Als Waldcoach – Indian Balance® erlernst du das Konzept des indigenen Waldbadens, welches das alte indianische Wissen und die forschungsbasierte Naturtherapie miteinander kombiniert. Des Weiteren zeige ich dir, wie du die Heilwirkung des Waldes nutzt, um die Resilienz und das Wohlbefinden von dir Selbst und deinen Teilnehmern zu stärken. Gemeinsam erleben wir indigene Techniken wie den Earth Walk, sowie Energie- und Balanceübungen auf unebenem Waldboden und deren tiefe Wirkung auf unseren gesamten Körper und die Entschleunigung durch bewusste Atmung und Tiefenentspannung in der geschützten Atmosphäre des Waldes. Ein neues Bewusstsein entdecken – für Körper, Geist und Seele - und den indianischen Spirit spüren, stehen im Zentrum der Ausbildung. Ein Bewusstsein für unseren natürlichen Ursprung, die Natur mit allen Sinnen wahrzunehmen, uns Menschen als Teil der Schöpfung zu sehen – etwas das bei den Indianern nie in Vergessenheit geraten ist. Die Ausbildung zum Waldcoach – Indian Balance® schafft eine Verbindung zwischen dem alten Heilwissen der indigenen Völker und der modernen Bewegungslehre und kombiniert diese mit der Heilkraft des Waldes.

Wir nutzen die Indian Balance®-Übungen, um in die Atmosphäre des Waldes einzutauchen und unsere Sinne zu öffnen. Die Ausbildung zeigt, wie die universell einsetzbaren Techniken effektiv auf unser „Lebensgelände“ angepasst werden. Gleichzeitig bauen wir eine Brücke zwischen Tradition und Innovation, angewandter Anatomie und lebendiger Philosophie. Dazu werden Inhalte wie Kommunikation, sowie persönliche Bewegungserfahrung und die Präsenz des Coaches in der Natur gestärkt. Entdecke ein neues, aber ebenso ursprüngliches Bewusstsein im Einklang zum eigenen Körpergefühl und Mutter Erde.

HINTERGRUND UND TRADITION

Der Urgroßvater von Christian de May gründete 1912 die erste Indianerschule und Mission in Chile. Aufgrund seiner Herkunft und Familientradition entwickelte Christian de May das ganzheitliche Programm, das die beiden Säulen indigenes Heilwissen und moderne Bewegungslehre vereint. 32 LE

INHALTE

- ▶ Indigene Philosophie
- ▶ Heilkräfte des Waldes und deren Wirkung auf Körper und Geist
- ▶ Top 10 Nature Übungen
- ▶ Earth Walk
- ▶ Native Bewegungslehre
- ▶ Embodiment
- ▶ Organübungen, Heillaute und Atemtechnik
- ▶ Indigene Chakrentechnik
- ▶ Achtsamkeits- u. Wahrnehmungsübungen
- ▶ Ritual der vier Winde
- ▶ Energiefluss durch innere und äußere Haltung
- ▶ Natur-Erlebnis-Pädagogik/indigenes Waldbaden
- ▶ Körperliche und mentale Strategien

ZIELGRUPPE

Trainer/Übungsleiter/-in, Entspannungstrainer/-in, Physio-, Atem-, Ergotherapeuten/-in, Heilpraktiker/-in, der/die das Zusatzangebot als Waldcoach – Indian Balance® als eigenständiges

Programm durchführen möchte, bzw. Teile des Programms in bestehende Angebote integrieren möchte. Allgemein-Interessierte auf Anfrage.

ABSCHLUSS:

Zertifikat zum „Waldcoach - Indian Balance®“

Ort	Bad Wörishofen
Leitung	Christian de May
Gebühr	MG 599 €, NMG 699 €, reine Seminargebühr
Seminar-Nr.	225262 Waldcoach I
Termin	Sa, 24.05. (10 Uhr) – bis Di, 27.05.2025 (15 Uhr)
Seminar-Nr.	225263 Waldcoach II
Termin	Mi, 03.09. (10 Uhr) – bis Sa, 06.09.2025 (15 Uhr)



KURSLEITER/-IN SCHMERZCOACH

Schmerzfrei und beweglich – Hilfe zur Selbsthilfe

NEU

Die Anzahl von Menschen mit Schmerzen im Bewegungsapparat ist größer denn je, sowie die dadurch entstehenden Einschränkungen im Alltag. Erfahrungen zeigen, dass Schmerzen für viele Menschen ein alltäglicher Begleiter sind – egal ob es sich hierbei um den gelegentlichen Rückenschmerz oder etwa um chronische Arthroseschmerzen handelt. Diese sind immer ein Warnsignal des Körpers und lassen sich nur kurieren, wenn die Ursache beseitigt wird. Deshalb haben wir ein spezielles multimodales Übungsprogramm entwickelt, das durch eine holistische Herangehensweise, den Körper zu seiner natürlichen und schmerzfremen Haltung und Funktionsweise zurückführt. Ziel dieser Ausbildung ist es, durch ganzheitliche Dehn- und Bewegungsübungen als auch restaurative Atem- und Energietechniken, sowie ein achtsames Fühlen und Wahrnehmen unseres Körpers, Schmerzen vorzubeugen, sowie Dysbalancen auszugleichen und eingeschränkte Bewegungsmuster und Schonhaltungen umzuprogrammieren, die sonst zu Fehlfunktionen von Gelenken, Muskeln, Sehnen und Bändern führen. So lernst du deinen Klienten Schmerzfremheit zu ermöglichen und ihnen Hilfe zur Selbsthilfe an die Hand zu geben – ganz ohne Nebenwirkungen oder den Einsatz von Medikamenten. 32 LE

INHALTE

- ▶ Physiologie des Schmerzes
- ▶ Faszien- & Meridian Stretching (Zen Meridian Exercises)
- ▶ Elemente aus dem Heilyoga
- ▶ Restaurative Atemtechniken u. Körperübungen
- ▶ Mikropraktiken / Schnellhilfe für den Alltag
- ▶ Umprogrammierung von Schmerz- und Schonhaltungen
- ▶ Ganzkörper-Mobilisation
- ▶ Strukturelle Druckpunktmassage
- ▶ Achtsamkeit & Meditation als Burnout-Prophylaxe
- ▶ Energiemanagement
- ▶ Mentale Schmerzbewältigung
- ▶ Tipps zur entzündungsfremen Ernährung & Entgiftung

ZIELGRUPPE

Trainer/Übungsleiter/-in, Entspannungstrainer/-in, Physio-, Atem-, Ergotherapeuten/-in, Heilpraktiker/-in, der/die das Zusatzangebot als Schmerzcoach als eigenständiges Programm



durchführen möchte, bzw. Teile des Programms in bestehende Angebote integrieren möchte. Allgemein-Interessierte auf Anfrage.

ABSCHLUSS:

Zertifikat zum Schmerzcoach

Seminar-Nr.	225264
Ort	Bad Wörishofen
Leitung	Christian de May
Termin	Do, 26.06. (10 Uhr) – So, 29.06.2025 (15 Uhr)
Gebühr	MG 599 €, NMG 699 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG INDIAN BALANCE® – STARTE IN DEN FRÜHLING MIT DETOX-YOGA UND ENTSPANNUNG



Der Frühling ist neben dem Herbst die ideale Zeit für eine Detox-Kur

Also warum nicht die Gelegenheit nutzen!? Du erhältst an diesem Tag u.a. einen ersten kleinen Einblick in unser neues Detox-Yoga Programm und bekommst unterstützende Tools für den Alltag an die Hand. Die gezeigten Übungen sind einfach durchzuführen und bringen bei regelmäßiger Anwendung reinigende Prozesse für Körper, Geist und Seele in Gang. Denn neben einer gesunden Ernährung, spielen bei der Entgiftung auch Bewegung & Stressreduktion eine entscheidende Rolle. Also die ideale Ergänzung, wenn du deinen Körper und deinen Geist ganzheitlich entgiften möchtest. Die Atem- und Entspannungsübungen, sowie verschiedene Körperhaltungen aus dem Indigenen Heilyoga, die ich dir in diesem Workshop zeige, sind so ausgewählt, dass sie die Durchblutung der Organe und den Lymphfluss anregen, die Entgiftung in Gang setzen, deinen Stoffwechsel und die Verdauung aktivieren und deinen Stresslevel senken. Kurzum: Der perfekte Übergang in die Frühjahrszeit! 5 LE

INHALTE

- ▶ Philosophie
- ▶ Hintergrundwissen Entgiftungsorgane/Körpersystem
- ▶ Reinigungstechniken aus dem indigenen Heilyoga
- ▶ verschiedene Atemtechniken
- ▶ Meditation und Entspannung
- ▶ Wichtigkeit von Stressreduktion
- ▶ Transfer in den Alltag

ZIELGRUPPE:

Trainer/Übungsleiter/-in, Sportfachkraft, Yogalehrer/in, Entspannungstrainer/-in, der/die Indian Balance® kennenlernen möchte. Offen für alle Interessierten.

Seminar-Nr.	225269
Ort	Zoom
Leitung	Christian de May
Termin	Sa, 01.03.2025 (10 – 15 Uhr)
Gebühr	MG 99 €, NMG 119 €, reine Seminargebühr



WEITERQUALIFIZIERUNG DETOX YOGA® (3 TAGE)

Wer entgiften will, kommt an Bewegung nicht vorbei!

Ein „reiner“ Körper hat viele Vorteile: Mehr Energie, ein gestärktes Immunsystem, ein besseres Hautbild, ein funktionierendes Verdauungssystem, u.v.m.. Wir leben in einer Zeit, in der es wichtiger, denn je ist sich mit dem Thema Entgiftung auseinanderzusetzen. Detox Yoga ist daher die perfekte Ergänzung, wenn du deinen Körper und deinen Geist ganzheitlich entgiften möchtest. Die Körperhaltungen, die du in dieser Ausbildung lernst, sind so ausgewählt, dass sie die Durchblutung der Organe und den Lymphfluss anregen, die Entgiftung in Gang setzen und deinen Stoffwechsel aktivieren. Im Wesentlichen wird die Entgiftungswirkung im Indigenen Heil Yoga, über die korrekte Atmung, verschiedene Drehhaltungen und Übungen, die die Verdauung anregen, gesteuert. So wird u.a. der Abtransport der Toxine und Schlacken durch unser Detox Yoga Programm beschleunigt. Die Übungen sind einfach durchzuführen und bringen bei regelmäßiger Anwendung den Stoffwechsel, sowie reinigende Prozesse für Körper, Geist und Seele in Gang. (24 LE)

INHALTE

- ▶ Hintergrundwissen Entgiftung / Körpersystem, Aufgaben der Organe
- ▶ verschiedene Reinigungstechniken aus dem Indigenen Heilyoga
- ▶ Wichtigkeit des Atmens (verschied. Atemübungen)
- ▶ Entgiftungsfördernde Körperhaltungen & Übungssequenzen (Verdauungssystem, Lymphsystem, Durchblutung, Stoffwechsel)
- ▶ Meditation & Entspannung
- ▶ Meridianübungen
- ▶ gesunde Ernährung – Tipps & Hinweis
- ▶ Transfer in den Alltag

ABSCHLUSS

Zertifikat „Fortbildung Detox-Yoga“

Seminar-Nr.	225265
Ort	Bad Wörishofen
Leitung	Christian de May
Termin	Fr, 05.12. (9 Uhr) – So, 07.12.2025 (14:30 Uhr)
Gebühr	MG KV/YogaFV 449 €, NMG 549 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG CHAKRA FLOW – SPÜRE DEINE ENERGIEZENTREN

Zwei Tage, an denen du dich voll und ganz deinen Energiezentren im Körper, auch Chakren genannt, widmest. Du erfährst in diesem Seminar, wie die Chakren auf energetischer Ebene wirken, wie Körper und Geist von ihnen beeinflusst werden und wie du die Chakren in deiner Praxis mit Indigenem Heilyoga stärken und in Harmonie bringen kannst. Ein besonderes Highlight ist u.a. das indigene Chakren-Ritual der 7 Feuer. Gemeinsam fließen wir leicht und frei durch die Übungssequenzen, bleiben verbunden mit unserem Atemrhythmus und gewinnen neue Energie. Siehe dabei zu und lerne wie deine Bewegung und deine Atmung verschmelzen.



Nach einer Anfangsentspannung zum Ankommen und dich Spüren darfst du kraftvoll in den aktiven Teil starten und danach eine beruhigende Schlussentspannung genießen. Der sanfte Flow ist für jedes Level geeignet. 15 LE

INHALTE

- ▶ Chakren Lehre
- ▶ Ritual der 7 Feuer
- ▶ Indigene Atemmethodik
- ▶ Wahrnehmung- und Entspannungsübungen
- ▶ Energieflusstechniken
- ▶ Energiezentren öffnen und schließen
- ▶ Transfer in den Alltag

ZIELGRUPPE

Trainer/Übungsleiter/-in, Sportfachkraft, Yogalehrer/in, Entspannungstrainer/-in, der/die Indian Balance® kennenlernen möchte. Offen für alle Interessierten.

Seminar-Nr.	225266
Ort	Bad Wörishofen, max. 20 Teilnehmende
Leitung	Christian de May
Termin	Sa, 03.05. (10 Uhr) – 04.05.2025 (17 Uhr)
Gebühr	MG 299 €, NMG 359 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG

INDIAN BALANCE® FOR KIDS

PFAD 1: „LERNE DIE BEWEGTE WELT DER INDIANER KENNEN“

Spielerische Leichtigkeit, grenzenlose Fantasie, pure Lebendigkeit – Das ist es, was „Indian Balance® for Kids“ so besonders macht! Wir möchten Ihnen in diesem Lehrgang viele Blickwinkel öffnen und auf eine gemeinsame Entdeckungsreise gehen. Durch die körperorientierte bewusste Selbsterfahrung können die Kinder lernen, ihre Körpersprache zu beobachten, zu fühlen und ihre innere Ruhe zu entdecken. Die energiereichen Übungen lassen Sie und Ihre Kinder den indianischen Spirit mit allen Sinnen spüren, was sich positiv auf ihre körperliche, geistige und seelische Balance auswirkt. Die altersgerechten Übungen und Entspannungstechniken werden bildhaft in Form von indianischen Geschichten und Heillaute begleitet und bieten den Kindern dadurch einen spannenden Inhalt, welcher sowohl den Bewegungsdrang fördert als auch ihre Aufmerksamkeit und das innere Gleichgewicht stärkt. Durch den spielerischen Lerneffekt haben Lehrende die Möglichkeit, Indian Balance® den Kindern auf natürliche Art und Weise zu vermitteln. Die Indian Balance® Kinderbewegungswelt ist fließend, meditativ und verbindet das indianische Wissen vom Fließen der Körperenergien mit der modernen Bewegungslehre. Getreu der Indian Balance® Philosophie: Den Körper bewegen, während die Seele ausruht! Sie erhalten ein umfangreiches Schulungskript mit praxiserprobten Übungsritualen, die Sie für Ihre eigenen Indian Balance® Kinderkurse übernehmen können. An diesem Leitfaden können Sie sich orientieren und gezielt auf die Bedürfnisse der Kinder eingehen. Die einzelnen Übungen sind inhaltlich detailliert auf die kindlichen Sinne ausgearbeitet. Sie haben verschiedene Themen und Schwerpunkte. 15 LE

INHALTE

- ▶ Indigene Übungsrituale
- ▶ Indianische Geschichten und Weisheiten

- ▶ Sinnesübungen mit Heillaute für Selbstvertrauen und Achtsamkeit
- ▶ Atem- und Entspannungsübungen für Kinder
- ▶ Pädagogisches Grundwissen & Grundlagen für den Indian Balance® Unterricht mit Kindern
- ▶ Besonderheiten & Unterschiede im Kinderprogramm gegenüber Erwachsenen
- ▶ Bildhaftes, altersgerechtes Coaching und Anleiten
- ▶ Bausteine einer Kinderstunde
- ▶ Einzel-, Gruppen- und Partnerübungen

ZIELGRUPPE

Kursleiter/-in aus dem Entspannungs- und Bewegungsbereich, Erzieher/-in, Lehrer/-in. Allgemein Interessierte auf Anfrage.

ABSCHLUSS

Teilnahmebescheinigung „Indian Balance® for Kids – Modul 1“

PFAD 2: DAS ERLEBEN UND FÜHLEN VEREINEN

Im aufbauenden zweiten Teil des Ausbildungs-Pfades für Kinder werden neue Übungselemente erlernt, die den kindlichen nativen Spirit der indianischen Bewegungswelt widerspiegeln. Das leicht verständliche und altersangemessene Erklären sowie das Rhythmisieren der Übungen stehen im Mittelpunkt um lebendige Stundenbilder zu erschaffen. Wir vertiefen die Philosophie des Programms und lernen weitere Aspekte daraus kreativ zu nutzen. Die indianischen Geschichten zu den bildgestützten Übungen zeigen viele Möglichkeiten und Herangehensweisen im Kurs. Zur Gestaltung von eigenen Kinder Kursen erarbeiten wir gemeinsam in der Gruppe Übungen und erleben so die wunderbare Vielfalt der indianischen Bewegungswelt. 15 LE

INHALTE

- ▶ Kinder Modellstunde
- ▶ Philosophie
- ▶ Vertiefung und Variation der Übungen
- ▶ Neue aufbauende Indigene Übungsrituale
- ▶ Kreativität, Rhythmisieren der Übungen
- ▶ Grundlagenübungen Haltung und Bewegung, Sprache, Kommunikation
- ▶ Übungspraxis aus Pfad 1 und Pfad 2 mit indianischen Geschichten
- ▶ Einzel, Gruppen- und Partnerübungen für Kinder
- ▶ Lehrprobe
- ▶ Reflexion, Tipps und Hinweise zur Kursgestaltung

VORAUSSETZUNG

Teilnahme an Indian Balance Kids Pfad 1

ABSCHLUSS

Indian Balance® Kids Instructor

Seminar-Nr.	225267 + 225268
Ort	Bad Wörishofen
Leitung	Christian de May & Birgit Schier
Seminar-Nr.	225267 Pfad 1
	Sa, 31.05. (10 Uhr) – So, 01.06.2025 (14:45 Uhr)
Seminar-Nr.	225268 Pfad 2
	Sa, 12.07. (10 Uhr) – So, 13.07.2025 (14:45 Uhr)
Gebühr	Pfad 1: MG 299 €, NMG 359 €, reine Seminargebühr Pfad 2: MG 299 €, NMG 359 €, reine Seminargebühr



LEBENS ORDNUNG &

STRESS BEWÄLTIGUNG

Unter dem Begriff Lebensordnung ist eine ausgewogene, weitgehend natürliche Lebensgestaltung zu verstehen. Sie berücksichtigt die Einheit von Körper, Geist und Seele und strebt den Einklang mit dem sozialen Umfeld an.

Lebensordnung bedeutet auch, sich seiner persönlichen und kollektiven Verantwortung für Gesundheit bewusst zu werden. Gesundes Verhalten ist lernbar und bedeutet verantwortungsvolles Umgehen mit den persönlichen und natürlichen Ressourcen.

TRAINER/-IN ENTSPANNUNGSTRAINER/-IN SKA

Entspannung ist als natürlicher Ausgleich zu Stress und Belastung ein wesentlicher Bestandteil einer gesunden, Glück und Zufriedenheit ermöglichenden Lebensweise. Doch die Fähigkeit, sich zu entspannen und zur Ruhe zu kommen, ist bei vielen Menschen nicht mehr in ausreichendem Maße vorhanden. So besteht im Bereich der Gesundheitsvorsorge ein großer Bedarf an guten Entspannungstrainings und umfassend qualifizierten Entspannungstrainer/-innen. Sie sollten heutzutage Methoden übergreifend die verschiedenen, in ihrer positiven Wirkung wissenschaftlich bestätigten Formen von Entspannung fachkompetent anleiten und zeitgemäß vermitteln können. Eine solche umfassende Kompetenzvermittlung ist Ziel des Ausbildungsgangs „Entspannungstrainer/-in SKA“. Es gehört zum Konzept dieser Ausbildung, sich nicht auf eine einzelne Methode (Progressive Relaxation oder Autogenes Training) zu beschränken und dennoch ein hohes fachliches Niveau durchgehend zu gewährleisten. Die Ausbildung soll in umfassender und wissenschaftlich fundierter Weise dazu befähigen, interdisziplinär und Teilnehmer gerecht Kurse im Bereich der Gesundheitsvorsorge fachlich kompetent zu leiten. 128 LE

AUFBAU/ZEITUMFANG

Die Ausbildung umfasst 8 Ausbildungsseminare à 16 LE.

INHALTE

- ▶ Wissen und Erfahrungen in allen heute relevanten, wissenschaftlich fundierten Formen von Entspannung wie:
- ▶ Achtsamkeits-Übungen meditativer Entspannung
- ▶ Progressive Relaxation nach Jacobson (PR)
- ▶ Autogenes Training nach Schultz (AT)
- ▶ Imaginative Entspannungsverfahren
- ▶ Individuelle Selbsthypnoseformen
- ▶ Medizinisch-psychologisches Basiswissen
- ▶ Didaktisch-methodische Grundkompetenz zur Durchführung von entsprechenden Kursen im Bereich der Gesundheitsvorsorge

AUSBILDUNGSZIELE

Die Ausbildung befähigt zur kompetenten Leitung von Entspannungstrainings-Gruppen, um selbstständig Kurse im Bereich der Gesundheitsförderung durchführen zu können. Über das hierfür erforderliche medizinische, psychologische und pädagogisch-didaktische Basiswissen verfügen. Einzelne Personen zu einem gesundheitsfördernden Lebensstil anregen.

ZIELGRUPPE

Personen, die in einem psychosozialen, medizinischen oder pädagogischen Beruf ausgebildet oder tätig sind oder im Bereich von Erwachsenenbildung und Gesundheitsvorsorge Kurse leiten und ihre fachlich-inhaltliche Kompetenz auf Entspannung ausdehnen wollen. Für Kursleiter/-in PR oder AT reduziert sich die Ausbildung um das entsprechende Modul.

ZIELE/ABSCHLUSS

Nach erfolgreichem Abschluss (schriftliche Prüfung, Anleitung einer Entspannungsübung) bescheinigt das Zertifikat „Entspannungstrainer/-in SKA“ die fachliche Befähigung zur Leitung von Entspannungstrainings und berechtigt zur selbstständigen Durchführung von Entspannungskursen in der Gesundheitsvorsorge. Das Zertifikat umfasst ausdrücklich auch die Kursleiter/-in Zertifikate PR und AT.

VORAUSSETZUNG

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

Ort	Bad Wörishofen
Leitung	Diplom-Psychologe Karl-Heinz Schäfer
Gebühr	Gesamtpreis: MG 1.899 €, NMG 2.299 € Pro Seminar: MG 237,37 €, NMG 287,37 €, reine Seminargebühr
Seminar-Nr.	225301 1. Ausbildungsseminar Grundlagen Fr, 19.09. – So, 21.09.2025
Seminar-Nr.	225302 2. Ausbildungsseminar Achtsamkeit Fr, 24.10. – So, 26.10.2025



Seminar-Nr. 225303 | **3. Ausbildungsseminar Atem**
Fr, 14.11. – So, 16.11.2025

Seminar-Nr. 225304 | **4. AS Progressive Relaxation**
Fr, 05.12. – So, 07.12.2025

Seminar-Nr. 226305 | **5. AS Autogenes Training**
Fr, 09.01. – So, 11.01.2026

Seminar-Nr. 226306 | **6. Ausbildungsseminar Imagination**
Fr, 30.01. – So, 01.02.2026

Seminar-Nr. 226307 | **7. Ausbildungsseminar Selbsthypnose**
Fr, 20.02. – So, 22.02.2026

Seminar-Nr. 226308 | **8. Ausbildungsseminar Prüfungsseminar**
Fr, 13.03. – So, 15.03.2026

Beginn jeweils 17 Uhr am Anreisetag – Ende 12 Uhr am Abreisetag

WEITERBILDUNG LEBENSORDNUNG UND RESILIENZ FÜR PFLEGEKRÄFTE

NEU

Als Pflegekraft selbst gesund und zufrieden zu bleiben trotz Stress, hoher Belastungsfaktoren und schwieriger werdender Arbeitsbedingungen, ist eine große Herausforderung. Um die Arbeit gut zu machen, den mir anvertrauten Menschen und dem eigenen Anspruch zu genügen, bedarf es neben hoher Professionalität einer aufmerksamen Selbstpflege. Manchen Pflegekräften gelingt dies trotz ähnlicher Arbeitsbedingungen offenbar besser und sie landen auch nach vielen Jahren im Beruf nicht im Burnout. Warum ist das so? Wo kann ich für mich ansetzen? 8 LE

INHALTE

- ▶ Resilienzstärkung bei besonderen Belastungen
- ▶ Persönliche Stressfaktoren erkennen und bewältigen
- ▶ Balance zwischen Berührbarkeit und Abgrenzungsfähigkeit
- ▶ Alltagstaugliche Entspannungsübungen
- ▶ Erfahrungsaustausch

ZIELGRUPPE

Pflegefachkraft und Betreuungsassistent/-in in der Alten- und Krankenpflege

Seminar-Nr. 225313
Ort Bad Wörishofen
Referentin Birgit Meinhardt
Termin Di, 18.03.2025 (9:30 – 16:30 Uhr)
Gebühr MG 109 €, NMG 129 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG „VERGESST MIR DIE SEELE NICHT!“ Der Ansatz der Sinnzentrierung (Viktor Frankl: Logotherapie)

Der zitierte Appell Sebastian Kneipps hat bis heute nichts von seiner Aktualität verloren. Die seelische Gesundheit hat einen immer wieder unterschätzten Anteil an der Gesundheit des Menschen und umfasst viele Bereiche. Die Frage nach dem „Wozu“, dem Sinn des eigenen Lebens, ist die menschlichste aller Fragen. Sie wird

vor allem in Umbruchs- und Krisenzeiten des Lebens gestellt, ist aber auch sonst – vielleicht nicht immer so bewusst ausgesprochen – von großer Bedeutung für die seelische Gesundheit. Von den gefundenen oder nicht gefundenen Antworten auf diese Frage hängt nicht nur das Wohlergehen in schwierigen Lebensphasen ab, sondern auch das Zeitmanagement und die Stressbewältigung im ganz normalen Alltag. In diesem Seminar entdecken wir sowohl fördernde Einstellungen für die eigene seelische Gesundheitsprävention als auch Anregungen, wie wir andere darin begleiten und unterstützen können, ihre Sinnquellen zu finden. 16 LE

INHALTE

- ▶ Salutogenese und Logotherapie:
Ressourcenorientierung statt Problemorientierung
- ▶ Der Mensch in seiner seelischen und geistigen Dimension
- ▶ Der Wille zum Sinn: Was motiviert uns wirklich?
- ▶ Bedürfnisse und Werte als Sinnkompass im Alltag
- ▶ Sinnerfahrung trotz Leid und Krisen
- ▶ Wertorientierte Persönlichkeitsentwicklung
- ▶ Praktische Übungen zum Erschließen seelischer Kraftquellen

ZIELGRUPPE

Gesundheitspädagoge/-in SKA, Kneipp-Gesundheitstrainer/-in SKA, Entspannungstrainer/-in SKA, Stresspräventionstrainer/-in SKA und Interessierte

Seminar-Nr. 225314
Ort Bad Wörishofen
Referentin Birgit Meinhardt
Termin Fr, 28.03. (17 Uhr) – So, 30.03.2025 (12 Uhr)
Gebühr MG 209 €, NMG 239 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG MEHR GELASSENHEIT IM KITA-ALLTAG

Der Arbeitsalltag in Kindergärten, Kindertagesstätten und anderen pädagogischen Einrichtungen ist geprägt durch viele anspruchsvolle Anforderungen. Neben der Hauptaufgabe, der Betreuung, Förderung und Integration von Kindern unterschiedlicher Altersgruppen und unterschiedlichster Herkunft, müssen Organisation, Dokumentation, Konzepterstellung und Elternarbeit bewältigt werden. Die Fülle der Aufgaben, Lärmbelastung, Personalmangel und geringe Anerkennung lösen Stress und Überforderung aus. Bei all diesen Tätigkeiten trägt das pädagogische Personal ein hohes Maß an Verantwortung. Deshalb ist es wichtig, Stress auslösende Faktoren zu verringern und die eigenen Widerstandressourcen – sowohl der einzelnen Person wie auch des gesamten Teams – zu stärken, damit Arbeitszufriedenheit und Gesundheit erhalten bleiben. 8 LE

INHALTE

- ▶ Spezielle Belastungsfaktoren und neue Herausforderungen im pädagogischen Alltag: Stressfaktoren erkennen
- ▶ Grundlegende Infos zum Verständnis von Stress u. Burn-out
- ▶ Alltagstaugliche Entspannungsübungen
- ▶ Burn-in statt Burn-out: Stärkung der Widerstandsressourcen in der Persönlichkeit: Anspruch und Wirklichkeit
Sinnvoller Umgang mit Ärger und Frustration
Zufriedenheit durch Wertebewusstheit
Selbstwertstärkung

- ▶ im Team: Wertschätzung und Anerkennung pflegen
Kommunikationsstress reduzieren
Erziehungspartnerschaft mit den Eltern nutzen
- ▶ in der Einrichtung: Umgebungsgestaltung: weniger ist mehr
Lärmreduzierung durch Achtsamkeit

ZIELGRUPPE:

Pädagogische Mitarbeiter/-in

Seminar-Nr.	225315
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Birgit Meinhardt
Termin	Di, 29.04.2025 (9:30 – 16:30 Uhr)
Gebühr	MG 109 €, NMG 129 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG**ENTSPANNTE AUGEN SEHEN BESSER – GANZHEITLICHES SEHTRAINING**

Egal ob am PC, Fernseher oder Smartphone, unsere einseitige Augenbelastung steigt immer mehr an. Fehlsichtigkeit, Sehprobleme und brennende Augen sind die Folgen. Ziel des Seminars ist das Erlernen bewährter Methoden der Augenentspannung und des Sehtrainings, die sich gut in den Alltag integrieren. Sie erfahren, wie Sie die einseitige Belastung des Sehsinns vermeiden können, die Sehfähigkeit vital und leistungsfähig bleibt und verbessert werden kann. Auch Kneipp-Anwendungen können dazu beitragen. Das Seminar ist sehr praxisorientiert. 16 LE

INHALTE

- ▶ Anatomie des Sehapparates
- ▶ Übungen zur: Augenentspannung und Lockerung, Sehfelderweiterung, Beweglichkeit der Augen, Akkommodation, Stärkung des Farbsehens, Anregung zum visuellen Gedächtnis
- ▶ Lichtbaden, Augen-Klopfmassage
- ▶ Rasterbrille
- ▶ Akupressur
- ▶ Augenbäder nach Kneipp

Seminar-Nr.	225316
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Christl Schlag
Termin	Fr, 16.05. (17 Uhr) – So, 18.05.2025 (12 Uhr)
Gebühr	MG 209 €, NMG 239 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG**METHODENSEMINAR LEBENSORDNUNG**

Von den fünf Elementen des Kneipp'schen Gesundheitskonzeptes ist die Lebensordnung meist am wenigsten „griffig“ und vorstellbar. Es geht hier nicht nur um Entspannung und Stressbewältigung, sondern darum, „Ordnung in die Seele“ zu bringen, also die seelische Gesundheit als Basis für die körperliche Gesundheit zu fördern. Dazu gehören sowohl die Fähigkeit, den Alltag sinnvoll zu strukturieren und zu gestalten, wie auch Deutungsmodelle zum Verstehen und Bewältigen von Krisen, zur Sinnfindung und zur

Entwicklung und Stärkung der Persönlichkeit. Dieses Seminar bietet die Möglichkeit, unterschiedliche Methoden zur Vermittlung der vielseitigen Lebensordnungsinhalte für Seminare, Veranstaltungen, Gruppen und Einzelberatung kennen zu lernen und praktisch zu erproben. 16 LE

INHALTE

- ▶ Methoden zu den Themen: Standortbestimmung und Existenzanalyse, Selbstwertschätzung, Wertfindung und Sinnwahrnehmung, Einstellungsänderung und Perspektivenwechsel, Persönlichkeitsentwicklung, Krisenbewältigung und Lösungsorientierung, Stresstoleranz und Zeitsouveränität
- ▶ Methodenbeispiele: Einsatz von Bildern und Symbolen, Geschichten, Imaginationen, Wahrnehmungs- und Differenzierungsübungen im Raum, inneres Team, kreatives Erfahrbarmachen von Prozessen, Persönlichkeitsmodelle, ressourcenorientierte Gesprächsführung
- ▶ Workshop Erfahrungsaustausch und Wünsche

ZIELGRUPPE

Gesundheitspädagoge/-in SKA, Kneipp-Gesundheitstrainer/-in SKA, Entspannungstrainer/-in SKA, Stresspräventionstrainer/-in SKA

Seminar-Nr.	225317
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Birgit Meinhardt
Termin	Fr, 04.07. (17 Uhr) – So, 06.07.2025 (12 Uhr)
Gebühr	MG 209 €, NMG 239 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG**MIT KLANGSCHALEN DIE INNERE HARMONIE FINDEN**

Der Ton der Klangschale berührt unser Innerstes, er bringt die Seele zum Schwingen. Ihr Klang löst Spannungen, mobilisiert die Selbstheilungskräfte und setzt schöpferische Energien frei. Der Klangmassage liegen uralte Erkenntnisse über die Wirkung von Klängen zu Grunde, die schon vor über 5.000 Jahren in der indischen Heilkunst Anwendung fanden. In der östlichen Vorstellung ist der Mensch aus Klang entstanden. Ist der Mensch mit sich und seiner Umwelt im „Ein-Klang“, dann ist er auch in der Lage, sein Leben frei, kreativ und bewusst zu gestalten. In diesem Seminar werden wir uns an alte Traditionen anlehnen und in Meditationen die wohltuende Wirkung der Klangschalen erleben. Das Finden von Affirmationen und das Festlegen von Leitsätzen mit Hilfe von kinesiologischen Übungen sind weitere Schwerpunkte. 16 LE

Seminar-Nr.	225318
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Bettina Knörr
Termin	Sa, 05.07. (10 Uhr) – So, 06.07.2025 (16 Uhr)
Gebühr	MG 209 €, NMG 239 €, reine Seminargebühr



WEITERBILDUNG

**ENTSPANNEN MIT KLANGSCHALEN
IN DER KITA**

Kinder lieben Klangschalen. Der Klang erreicht ihre Gefühle und beruhigt den Kopf. Dabei ist es wichtig zu wissen, welche Klangschalen wie eingesetzt werden, damit die Entwicklungsmöglichkeiten der Kinder gefördert werden können. Dieses Seminar bietet Anregungen zur Arbeit mit Klangschalen in der Kita, aber auch die Möglichkeit, Klang einmal am eigenen Körper zu erleben. Einsetzen lassen sich Klangschalen sehr vielseitig, z.B. während einer Entspannungseinheit nach dem gemeinsamen Mittagessen, um Erholung und Verdauung zu unterstützen. Während der Gruppenstunden kann der Klang Hilfestellung geben, um Kinder zu beruhigen, um eine Gemeinschaft zu bilden, um achtsam zu sein – oder auch nur, um einmal Ruhe genießen zu lernen. 8 LE

INHALTE

- ▶ Einführung in die Klangschalenarbeit für Kinder
- ▶ Schwingungen hören, fühlen und fließen lassen
- ▶ Texte zum Entspannen, Kindermeditation
- ▶ Übungen mit Klangschalen für Kinder

Seminar-Nr.	225319
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Bettina Knörr
Termin	Mo, 07.07.2025 (9:30 – 16:30 Uhr)
Gebühr	MG 109 €, NMG 129 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG

INTUITIVES BOGENSCHIESSEN

Das intuitive Bogenschießen vermittelt eine lebendige und eindrucksvolle Erfahrung, wie sich Kraft, Zielorientierung und Gelassenheit verbinden können. Es hat einen sportlichen Aspekt, baut Fähigkeiten auf, die ihre Bestätigung im Treffen des Ziels finden und mit diesem konkret erlebten Erfolg Freude vermitteln. Bogenschießen hat auch einen stark meditativen Charakter, es orientiert sich auf Ruhe und Sicherheit im Ablauf der Bewegungen und auf eine gute Körperwahrnehmung, lässt einen bei sich selbst ankommen. So wird es manchmal eine Begegnung mit sich selbst, kann auch ein Stück Persönlichkeitsentwicklung sein. Jedenfalls werden Sie dabei konkret erleben, was Intuition ist. Immer ist Bogenschießen auch eine Übung in Achtsamkeit und trotz einiger Übereinstimmungen mit Progressiver Relaxation nach Jacobson oder Qigong eine ganz besondere Form von Entspannung. Lassen Sie sich überraschen! Das notwendige Material kann zur Verfügung gestellt werden und ist in der Teilnehmergebühr enthalten. Aus organisatorischen Gründen können höchstens 12 Personen teilnehmen. 16 LE

Seminar-Nr.	225320
Ort	Waldburg (Nähe Ravensburg)
Referent	Diplom-Psychologe Karl-Heinz Schäfer
Termin	Fr, 25.07. (17 Uhr) – So, 27.07.2025 (12 Uhr)
Gebühr	MG 249 €, NMG 299 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG

**AUF INS GLÜCK – WAS UNS WIRKLICH
GLÜCKLICH MACHT****Ein Glückskurs mal anders!**

Was steckt hinter den Begriffen Glück und Wohlbefinden? Was ist individuelles Glück? Wie bekomme ich Mut, Ausdauer und Stärke? Diese Fragen nach dem Glück beschäftigten bereits Epikur, Seneca und noch viele andere Menschen. Bis heute ist Glück so wichtig für das Leben. Welchen Sinn hat es, was ich tue? Welche Wege gehe ich, und wie erkenne ich, was mich glücklich macht? Das Leben ist nicht still. Es unterliegt einem stetigen Wandel der Herausforderungen: Lebensbedingungen und Lebenskonzepte ändern sich, Wertevorstellungen werden hinterfragt. In diesem Seminar soll das Interesse geweckt werden, neue Wege zu gehen. Sie entdecken Möglichkeiten, die Zufriedenheit und das Wohlbefinden zu erhöhen. Sie erhalten Tipps und Umsetzungsideen für Umfragen, Kurse, Workshops und bekommen methodisch-didaktische neue Ideen und deren praktische Umsetzung an die Hand. Wir werden uns mit dem Thema Glück auf verschiedenen Ebenen auseinandersetzen und genauer betrachten, wie Glück und Gesundheit geteilt werden können. 16 LE

INHALTE

- ▶ Einblicke in die Glücksforschung
- ▶ Positive Psychologie
- ▶ Natur- und Achtsamkeitstraining
- ▶ Wertvolle Kommunikation
- ▶ Stressmanagement
- ▶ Tipps und Ideen für Glücksumfragen und Glückskurse
- ▶ Eigene Glückskurse / Glücksworkshops planen und durchführen

Seminar-Nr.	225321
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Antje Martin
Termin	Fr, 12.09. (17 Uhr) – So, 14.09.2025 (12 Uhr)
Gebühr	MG 209 €, NMG 239 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG

**GELINGENDE ELTERNARBEIT –
LASSEN SIE UNS DARÜBER
REDEN****Eine Erzieherin berichtet**

Eine gelingende Elternarbeit ist von entscheidender Bedeutung für das Wohlergehen von Kindern und Jugendlichen. Durch eine offene und kooperative Kommunikation zwischen Eltern und pädagogischen Fachkräften können wichtige Informationen ausgetauscht, evtl. entstehende Ängste und Sorgen gemindert sowie gemeinsame Ziele definiert werden. Eine positive Zusammenarbeit zwischen Elternhaus und Schule oder Kindertagesstätte unterstützt die Entwicklung der Kinder ganzheitlich und stärkt ihr Wohlbefinden – also ganz im Sinne nach Sebastian Kneipp und seiner ganzheitlichen Lehre. Doch wie funktioniert das im stressigen Kita-Alltag? Lassen Sie uns darüber reden und gemeinsam Ideen für eine entspannte und wertvolle Umsetzung im beruflichen Alltag finden. Sie erhalten viele Anregungen, die sich in der Praxis bewährt haben. 8 LE

Seminar-Nr.	225322
Ort	Zoom
Referentin	Antje Martin
Termin	Teil I: Di, 23.09.2025 Teil II: Mi, 24.09.2025 (jeweils 15 - 18 Uhr)
Gebühr	MG 89 €, NMG 109 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG

WAS IM LEBEN WIRKLICH ZÄHLT**Sinn- und Wertorientierung im pädagogischen Alltag**

Für Sebastian Kneipp gehörte eine klare Wertorientierung zu einer guten Lebensordnung. Sie bildete die Grundlage für die Entwicklung seelischer Gesundheit und Resilienz. Die Kinder lagen ihm dabei immer besonders am Herzen. Die heutige Zeit mit ihren rasanten gesellschaftlichen Veränderungen und der Vielfalt an möglichen Wertvorstellungen stellt Eltern, Kinder und Erzieher/-innen vor große Herausforderungen. Immer wieder ist vom Werteverlust unserer Zeit die Rede. Kinder brauchen die Sicherheit klarer Regeln und einer überschaubaren Ordnung, um ein resilientes Vertrauen ins Leben zu entwickeln. Aus den in der Kleinkinderzeit erworbenen Wertvorstellungen entsteht das Fundament ihres späteren Weltbildes. Kinder lernen Werte nicht durch Reden und Erklären, sondern erleben sie im gemeinsamen Handeln, spielerischen Umgang, durch Geschichten und Vorbilder. 8 LE

INHALTE

- ▶ Wertverwirklichung oder Bedürfniserfüllung? Tragfähige Werte in einer sich ständig verändernden Welt
- ▶ Sinnlich und sinnvoll: Mit allen Sinnen wahrnehmen und handeln
- ▶ Zuviel des Guten: Die Balance der Werte
- ▶ Respekt und Toleranz: Umgang mit unterschiedlichen Wertvorstellungen und Weltanschauungen in der Kita
- ▶ Praktische Übungen, Geschichten, Methoden
- ▶ Erfahrungsaustausch

Seminar-Nr.	225323
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Birgit Meinhardt
Termin	Di, 18.11.2025 (9:30 – 16:30 Uhr)
Gebühr	MG 109 €, NMG 129 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG

RESILIENZ – DAS GEHEIMNIS INNERER WIDERSTANDSKRAFT

Warum werden manche Menschen besser mit Belastungen fertig als andere und finden nach Krisen wieder schneller zur ursprünglichen Lebenskraft zurück? Weil sie über die Fähigkeit verfügen, in schwierigen Situationen ihre seelische Widerstandskraft zu aktivieren, die sie wieder ins Gleichgewicht bringt. Dieses seelische Immunsystem ist in jedem Menschen angelegt und kann geweckt und gefördert werden. 16 LE

INHALTE

- ▶ Grundlagen zum Thema Resilienz: die 7 Säulen innerer Stärke
- ▶ Gezielte Übungen zur Verbesserung der inneren Widerstandskraft
- ▶ Persönlichkeitsentwicklung und Stärkung des Selbstvertrauens
- ▶ Wahrnehmung und Verwirklichung von Werten als Quelle persönlicher Zufriedenheit
- ▶ Blitzenentspannung und Selbstakzeptanz
- ▶ Förderung der Lebensbalance durch einfache Körperübungen
- ▶ Verabschiedung destruktiver Denkmuster
- ▶ Sinnvolle Bewältigung von Stress auslösenden Situationen

Seminar-Nr.	225324
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Birgit Meinhardt
Termin	Fr, 28.11. (17 Uhr) – So, 30.11.2025 (12 Uhr)
Gebühr	MG 209 €, NMG 239 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG

ENTSPANNUNG UND VISUALISIERUNG**Weiterbildung und Supervision für ausgebildete Übungsleiter/-innen**

Das Seminar dient der Auffrischung und Vertiefung der Kenntnisse der Übungsleiter/-innen im Bereich der Entspannungsverfahren. Es soll Sie bei der kontinuierlichen Erweiterung Ihrer persönlichen fachlichen Kompetenz unterstützen. Der Themenschwerpunkt des Weiterbildungsteils dieses Seminars ist „Visualisierung“, also das gezielte bildhafte Vorstellen einer Gesundung oder Besserung. Solche bildhaften Vorstellungen sollen und können die Selbstheilungskräfte des Organismus stärken und aktivieren, denn „Wenn es psychosomatische Leiden gibt, kann es auch eine psychosomatische Gesundheit geben“ (Carl Simonton). Sie lernen den fachgerechten Aufbau und die wirkungsvolle Durchführung von Visualisierungen auf der Grundlage guter Entspannung. Die Supervisionsteile des Seminars geben Gelegenheit, die eigenen Erfahrungen und insbesondere die Schwierigkeiten, die sich in Ihrer praktischen Arbeit als Übungsleiter/-in ergeben haben, zu besprechen und zu bearbeiten. Sie sollen möglichst zu einer Lösung kommen, die Ihnen in Ihrer wertvollen Tätigkeit ein Stück weiterhilft, die beiträgt zu Freude und Erfolg bei Ihrer Arbeit. 16 LE

ZIELGRUPPE

Entspannungstrainer/-in SKA, Entspannungspädagoge/-in SKA, Kursleiter/-in Autogenes Training, Kursleiter/-in Progressive Relaxation

Seminar-Nr.	225325
Ort	Bad Wörishofen
Referenten	Diplom-Psychologe Karl-Heinz Schäfer
Termin	Fr, 28.11. (17 Uhr) – So, 30.11.2025 (12 Uhr)
Gebühr	MG 209 €, NMG 239 €, reine Seminargebühr



GEDÄCHTNIS TRAINING



WEITERBILDUNG EIN STRAUSS BUNTER IDEEN

Geistige Aktivierung leicht gemacht, auch für demenziell veränderte Menschen

NEU

Viele Gedächtnistrainer/-innen, die in Senioreneinrichtungen tätig sind, arbeiten mit demenziell veränderten Menschen. Geeignete Übungen zu finden, um diese Zielgruppe adäquat zu beschäftigen, ist nicht immer so einfach. Zum einen darf die geistige Aktivierung nicht zu schwer sein, denn Erfolgserlebnisse sind hier besonders wichtig. Zum anderen soll die geistige Aktivierung auch abwechslungsreich sein und Spaß machen. In dieser Fortbildung geht es um einfache Übungen, die jedoch nicht nur für Menschen mit leichter bzw. beginnender Demenz geeignet sind, sondern auch für den Anfang und das Ende einer Gedächtnistraining-Stunde oder als „Lückenfüller“ eingesetzt werden können. Neben mündlichen und schriftlichen Übungen werden zudem geeignete Übungen vorgestellt und ausprobiert, die als Spiel konzipiert und in der Praxis erprobt sind. Einfache Bewegungsübungen, auch in Kombination mit leichten Wortspielen, runden das Programm ab. 16 LE

INHALTE

- ▶ Mündliche und einfache schriftliche Übungen
- ▶ Übungen am Flipchart
- ▶ Übungen, die als Spiel konzipiert sind
- ▶ Einfache Bewegungsübungen in Kombination mit Wortspielen
- ▶ Kollegiale Beratung und Erfahrungsaustausch

ZIELGRUPPE

Kursleiter/-in für Ganzheitliches Gedächtnistraining zur Lizenzverlängerung, ehren- und hauptamtlich Tätige in der Seniorenarbeit (wie Alltagsbegleiter/-in, Betreuungsassistent/-in)

Seminar-Nr. 225326
Ort Bad Wörishofen
Referentin Sabine Kelkel
Termin Sa, 12.04. (10 Uhr) – So, 13.04.2025 (16:30 Uhr)
Gebühr MG 209 €, NMG 239 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG DENK-PFAD® / GEDANKENSPAZIERGANG

Mit Spaß zu Fuß geistig fit bleiben

Bei Bewegung ist die Hirnleistung besonders aktiv – das nutzen schon die Philosophen in der Antike und stärkten die kognitive Leistung durch körperliches Training. Was liegt näher, als Bewegung in der Natur anzubieten, diese ganz intensiv zu erleben, Körper und Geist zu stärken und in der Gruppe eine gute Zeit mit Gleichgesinnten zu verbringen. Das Programm dieser Weiterbildung bietet ein erprobtes Konzept unterschiedlicher Hirnleistungsübungen, die das Gehirn ganzheitlich fordern und neue Koordinationsübungen und andere Bewegungseinheiten für den Körper anbieten. In Bad Wörishofen und Umgebung bieten sich zahlreiche Möglichkeiten, den Gedankenspaziergang zu erproben, mit kleineren Einheiten für den Einstieg bis zu 90-minütigen Wanderungen mit Hirntraining. 16 LE

INHALTE

- ▶ Praktische Gedächtnistrainingsübungen für die Gehpausen
- ▶ Übungen während des Gehens
- ▶ Bewegungsübungen in verschiedenen Schwierigkeitsstufen und diverses Sinnestraining
- ▶ Theoretische Kenntnisse über Bewegungsabläufe werden ergänzt und unterstützendes Material für die Kursleitung erstellt. Es werden verschiedene Praxiseinheiten angeboten, die mit unterschiedlichen Gruppen absolviert werden können.
- ▶ Es werden Denkpfade für unterschiedliche Gruppen und Interessen erprobt, auch ein Parcours mit Erlebnisstationen wird erarbeitet.

ZIELGRUPPE

Offen für Interessierte, für Kursleiter/-in Ganzheitliches Gedächtnistraining zur Lizenzverlängerung

Seminar-Nr. 225327
Ort Bad Wörishofen
Referentin Sabine Kelkel
Termin Sa, 02.08. (10 Uhr) – So, 03.08.2025 (16:30 Uhr)
Gebühr MG 209 €, NMG 239 €, reine Seminargebühr



WEITERBILDUNG GEDÄCHTNISTRAINING OHNE STIFT UND PAPIER

Viele Gedächtnistrainer/-innen sehen sich der Herausforderung ausgesetzt, dass sich ungeübte Teilnehmer, die erste Erfahrungen mit Gedächtnistraining machen, als auch geübte Teilnehmer, die bereits regelmäßig trainieren oder auch Teilnehmer mit beginnender Demenz, als Gruppe zusammenfinden. Dabei der geistigen Aktivierung aller Teilnehmer gerecht zu werden, ist nicht immer einfach und der Einsatz von schriftlichen Übungen kann einzelne Teilnehmer, statt zu fördern, schnell überfordern. Dieses Seminar bietet abwechslungsreiche Übungen zu den unterschiedlichen Trainingszielen des Ganzheitlichen Gedächtnistrainings ohne Stift und Papier, mit unterschiedlichen Zielgruppen. 16 LE

INHALTE

- ▶ Wie passe ich Gedächtnistrainings-Übungen den unterschiedlichen Zielgruppen an?
- ▶ Geeignete Übungen sowie Spiele ohne Stift und Papier zu verschiedenen Trainingszielen für die Arbeit in Gedächtnistrainingsgruppen
- ▶ Einbeziehen der Sinne im Ganzheitlichen Gedächtnistraining
- ▶ Bewegungsübungen und -spiele für Koordination, Konzentration und Geschicklichkeit
- ▶ Ideen- und Erfahrungsaustausch

ZIELGRUPPE

Kursleiter/-in für Gedächtnistraining zur Lizenzverlängerung, ehren- und hauptamtlich Tätige in der Seniorenarbeit (wie Alltagsbegleiter/-in, Betreuungsassistent/-in)

Seminar-Nr.	225328
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Sabine Kelkel
Termin	Sa, 18.10. (10 Uhr) – So, 19.10.2025 (16:30 Uhr)
Gebühr	MG 209 €, NMG 239 €, reine Seminargebühr

Wir backen seit 125 Jahren für Sie täglich frisch:

- Dinkelvollkornseelen
- Dinkelbrezen
- reines helles Dinkelbrot
- reines Dinkelvollkornbrot mit Sonnenblumenkernen und Dinkelflocken

Wir führen eine große Auswahl an Vollkornbroten:

- hefefreies Vollkornbrot mit und ohne Sonnenblumenkernen
- reines Roggenvollkornbrot
- Kneippbrot (reines Weizenvollkorn)
- Emmer-Dinkelvollkornbrot

Lassen Sie sich in unserem **Stehcafé** mit unseren Kaffeespezialitäten und frisch belegten Sandwiches, Butterbrezen oder feinsten Torten und Kuchen verwöhnen.



Uns finden Sie:

Hauptgeschäft:
Kathreinerstr. 8
86825 Bad Wörishofen
Tel.: 08247 4944

Filiale:
Kaufbeurer Str. 3
86825 Bad Wörishofen
Tel.: 08247 334781



MÄRCHEN-

ERZÄHLKUNST

KURSLEITER/-IN MÄRCHENERZÄHLER/-IN SKA

Sie wollen selbst erzählen, Herzen berühren, kreativ mit Sprache, Gestik und Mimik spielen? Sie wollen sich selbst im Spiegel des Märchens entdecken und Märchen zum Leben erwecken? Dann sind Sie hier richtig! Ob im Beruf, als nebenberufliche Aktivität, als Kleinkünstler oder einfach als inspirierendes Hobby für sich selbst: Märchen lassen sich überall einbringen und öffnen Herzen. Sie zaubern Farbe in das Leben. In dieser Ausbildung bestehend aus fünf aufeinander aufbauenden Seminaren und einem Prüfungsseminar, machen wir uns Schritt für Schritt auf den Weg zum/r Märchenerzähler/-in. Die einzelnen Seminare beinhalten eine gute Mischung aus Hintergrundwissen, Erzähltechnik und Auftrittserfahrung. Durch Üben erlangen Sie die Sicherheit, um alles Erlernete auch wirklich umsetzen zu können. Im Mittelpunkt der Arbeit stehen in der Regel die Volksmärchen der unterschiedlichen Völker. Jede/r, die/der Freude am Märchen hat, kann erzählen, deshalb sind keine besonderen Vorkenntnisse oder Begabungen nötig. 160 LE

AUFBAU/ZEITUMFANG

Drei Ausbildungsseminare à 40 LE, ein Vorbereitungsseminar und ein Prüfungsseminar (à 20 LE)

INHALTE

- ▶ Texte lernen und Märchen behalten – aber wie?
- ▶ Den Lebensweisheiten der Märchen auf der Spur – Deutung und tiefenpsychologischer Hintergrund der Märchen.
- ▶ Wirkung von Sprache und Gesten beim Märchenerzählen – den eigenen Erzählstil finden
- ▶ Kreatives Gestalten zum Märchen – Spielen mit Farbe, Märchenwolle, Gedichten, Liedern, Sprüchen ...
- ▶ Phantasiereisen, Meditation
- ▶ Erzählen für Kinder und Erwachsene – unterschiedliche Erzählstile – unterschiedliche Gestaltung der Erzählkunst
- ▶ Teilnahme an zwei öffentlichen Auftritten der Dozentin: 1 x in der Grundschule, 1 x für Erwachsene
- ▶ Kennenlernen einfacher Musik- und Klanginstrumente
- ▶ Auseinandersetzen mit dem Thema Werbung: Preise, Gestaltung von Flyern, Künstlername

ZIELGRUPPE

Die Ausbildung richtet sich an alle, die Freude an Märchen haben, aktiv die Geheimnisse der Märchen ergründen und den bunten Facetten der eigenen Persönlichkeit Raum geben wollen.

VORAUSSETZUNG

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

ABSCHLUSS

Die Ausbildung schließt mit einer gemeinsamen, von den Teilnehmern/-innen geplanten und nun praktisch durchgeführten Aufführung ab. Je nach Wunsch in einer Grundschulklasse oder bei einem Märchennachmittag für Erwachsene. Nach erfolgreichem Abschluss erhalten Sie das Zertifikat und die Lizenz zum/r „Märchenerzähler/-in SKA“.

Seminar-Nr. 225329 | **1. Ausbildungsseminar – Grundlagen**
Mi, 22.01. – So, 26.01.2025

Seminar-Nr. 225330 | **2. Ausbildungsseminar – Erzählen für Kinder**
Mi, 14.05. – So, 18.05.2025

Seminar-Nr. 225331 | **3. Ausbildungsseminar – Erzählen für Erwachsene**
Mi, 30.07. – So, 03.08.2025

Seminar-Nr. 225332 | **4. Ausbildungsseminar – Prüfungsvorbereitung**
Fr, 17.10. – So, 19.10.2025

Seminar-Nr. 225333 | **5. Ausbildungsseminar – Prüfungsseminar**
Do, 20.11. – Sa, 22.11.2025

Beginn jeweils 15 Uhr am Anreisetag - Ende 13 Uhr am Abreisetag

Ort Bad Wörishofen

Leitung Simone Wanzek-Weber

Gebühr Gesamtpreis: MG 1.549 €, NMG 1.799 €
Pro Seminar: MG 309,80 €, NMG 359,80 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG

MÄRCHEN ERZÄHLEN – ERLEBEN – DEUTEN

Dieses Seminar lädt ein, die tiefen Weisheiten des Märchens zu erleben und das freie Erzählen zu üben. Der Einsatz in der Arbeit mit Kindern, bei Festen und Feiern für Erwachsene, in der Altenpflege oder auch für sich selbst und Freunden, bietet ein breites Feld. Mithilfe der meditativen Bild-Lernmethode finden wir den Weg zu unserem eigenen Erzählstil, das Märchen beginnt durch uns für den Zuhörer Gestalt anzunehmen. Was verbirgt sich hinter den Märchenbildern? Wie können Märchen meinen Alltag und Beruf bereichern? Wie und in welcher Form können die Märchen in der Pädagogik lebendig eingesetzt werden? Warum brauchen Kinder Märchen? Was hat es mit dem Bösen im Märchen auf sich? Wie erzähle ich für welches Alter, für welche Zielgruppe? Solche und viele andere Fragen, werden durch praktische Beispiele lebendig erörtert. Märchenwolle, Filz, Sprüche und kleine Spiele sorgen dafür, dass die Teilnehmer/-innen vom Seminar neben dem erlernten Märchen, auch gleich für sich oder die Kinder einige Überraschungen mit in die Arbeit oder nach Hause nehmen können. 8 LE

Seminar-Nr.	225334
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Simone Wanzek-Weber
Termin	Do, 13.03.2025 (10 – 17:30 Uhr)
Gebühr	MG 109 €, NMG 129 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG

ERZÄHLKUNST VOM FEINSTEN – STIMME UND AUSDRUCK SPIELERISCH VERFEINERN

Dieses Angebot richtet sich an Menschen, die Erzählerfahrung haben. Besonders angesprochen sind diejenigen, die bereits die Ausbildung zum/r Märchenerzähler/-in abgeschlossen, am Seminar Märchen – erzählen – erleben – deuten, teilgenommen haben oder anderweitig erzählerisch tätig sind. Wir verinnerlichen mit unterschiedlichen Methoden den Märchentext / Inhalt, fertigen kleine Erzähl-Requisiten zu diesem Märchen an, deuten einige Symbole, um aus einem tieferen Bezug zu dem Märchen ausdrucksstärker ins Erzählen zu kommen. Die sehr unterschiedlichen Charaktere der Märchengestalten bieten ein breites Übungs- und Experimentierfeld, um sich im Zusammenspiel von Stimme, Körpersprache und Mimik erzähltechnisch zu steigern. Kleine Märchen-Entspannungsübungen, Singen und Tanzen zwischendurch, machen den Kopf für die Erzählarbeit frei. 20 LE

ZIELGRUPPE

Märchenerzähler/-in oder Interessierte mit Erfahrung im Märchenerzählen

Seminar-Nr.	225335
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Simone Wanzek-Weber
Termin	Sa, 22.03. (10 Uhr) – So, 23.03.2025 (16:30 Uhr)
Gebühr	MG 239 €, NMG 279 € + 15 € Materialkosten, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG

ADVENTSGESTALTUNG UND KRIPPENFIGURENBAU

Kaum ein Brauch kann das Weihnachtsgeschehen so innig widerspiegeln wie die Krippe. Doch nur aufgebaut zum Betrachten, verliert sie schnell an Anziehungskraft. Neben der Auseinandersetzung mit dem Inhalt des Weihnachtsgeschehens, werden wir ganz praktisch Krippenfiguren bauen und erleben, wie eine Krippenlandschaft entstehen kann, die sich, wie ein Adventskalender, täglich mit einer passenden Geschichte dazu weiterentwickelt. Durch die Unterstützung des Erzählten mit den kleinen Figuren, wird das Hinleben auf Weihnachten zum märchenhaften Erlebnis. Je nach Länge und Formulierung der Inhalte können die Kleinsten ab 1,5 Jahren, aber auch die „Großen“ (6 Jahre) oder Grundschulkinder mit auf die Reise genommen werden. 16 LE

INHALTE

- ▶ Waldorf-Krippenfiguren mit Tricot-Kopf fertigen (Josef, Maria, Hirte, Schaf, Engel, Christkind)
- ▶ Dem christlichen Hintergrund des Weihnachtsgeschehen auf der Spur
- ▶ Tipps und Tricks beim Erzählen von Weihnachtsgeschichten für Kinder
- ▶ Sprüche, Lieder, Fingerspiele und vieles mehr

ZIELGRUPPE

Pädagoge/-in in Kita, Schule, Seniorenheim, Eltern, Märchenerzähler/-in, offen für Interessierte

Seminar-Nr.	225336
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Simone Wanzek-Weber
Termin	Sa, 25.10. (9 Uhr) – So, 26.10.2025 (17 Uhr)
Gebühr	MG 209 €, NMG 239 € + 25 € Materialkosten, reine Seminargebühr

WWW.KNEIPPAKADEMIE.DE



BEWEGUNG & SPORT

Sebastian Kneipp hielt wenig von Hektik und Stress. Er empfahl vielmehr maßvolle Bewegung. Das bedeutet Ausgleichsport, also Sportarten, die Spaß machen und den Kreislauf auf Trab bringen.

Das ideale Wechselspiel zwischen Leistung und Ausruhen stärkt Körper, Geist und Seele. Alle körperlichen Systeme finden ihre Balance und machen den Menschen belastbarer und gleichzeitig erholter.

ÜBUNGSLEITER/-IN ÜBUNGSLEITER/-IN BREITENSPORT PROFIL ERWACHSENE/ÄLTERE



Erwerb der DOSB-Übungsleiter-C-Lizenz –
Schwerpunkt „Wirbelsäulengymnastik“

Übungsleiter/-innen für vielfältige Sport- und Bewegungsgruppen werden immer stark nachgefragt. Gerade der Schwerpunkt „Wirbelsäulengymnastik“ ist in Vereinen, die Gesundheitssport anbieten, interessant, da Rückenprobleme und Rückenschmerzen sehr weit verbreitet sind. Gezieltes Training zur Schmerzlinderung und Prävention können hier wertvolle Hilfe leisten.

In dieser Ausbildung erwerben Sie die Übungsleiter C-Lizenz (1. Lizenzstufe) des Deutschen Olympischen Sportbundes (DOSB), die als Grundlage zur Durchführung von Bewegungskursen in Vereinen befähigt. 120 LE

AUFBAU/ZEITUMFANG

Modular – 2x Digital, 2 Präsenzteile

INHALTE

- ▶ Grundlagen der Sportmedizin
- ▶ Grundlagen der Trainings- und Bewegungslehre
- ▶ Grundlagen der Didaktik und Methodik
- ▶ Aufbau einer Übungsstunde
- ▶ Musikeinsatz in der Gymnastik
- ▶ Wirbelsäulengymnastik mit und ohne Gerät
- ▶ Rückenschule mit Körper- und Haltungsschulung
- ▶ Atem- und Entspannungstechniken
- ▶ Bewegungs- und Kommunikationsspiele
- ▶ Tänze und Tanzspiele
- ▶ Übungslehrproben und Unterrichtsanalysen
- ▶ Einführung in die Kneipp-Lehre in Theorie und Praxis

AUSBILDUNGSZIELE

Fachliche Befähigung zur kompetenten Leitung von Bewegungsgruppen, um selbstständig Kurse im Bereich der Gesundheitsförderung durchführen zu können. Über das hierfür erforderliche medizinische und pädagogisch-didaktische Basiswissen verfügen. Einzelne Personen zu einem gesundheitsfördernden Lebensstil anregen.

ABSCHLUSS

Die Ausbildung schließt mit einer mündlichen Prüfung sowie einer schriftlich ausgearbeiteten und praktisch durchgeführten Lehrprobe ab. Nach erfolgreichem Abschluss erhalten Sie das Zertifikat und die Lizenz „Übungsleiter/-in Breitensport Profil Erwachsene/Ältere“, die Sie berechtigen, selbstständig Gymnastikgruppen zu leiten.

VORAUSSETZUNG

Nachweis einer Erste-Hilfe-Ausbildung (9 LE, nicht älter als zwei Jahre) vor Abschluss der Ausbildung

Seminar-Nr. 225402/1

1. Ausbildungsseminar digital – ZOOM

Sa, 15.03. (9 Uhr) – So, 16.03.2025 (17 Uhr)

Seminar-Nr. 225402/2

2. Ausbildungsseminar Präsenz Bad Wörishofen

Do, 03.04. (10 Uhr) – So, 06.04.2025 (17 Uhr)

Seminar-Nr. 225402/3

3. Ausbildungsseminar digital – ZOOM

Sa, 10.05. (9 Uhr) – So, 11.05.2025 (17 Uhr)

Seminar-Nr. 225402/4

4. Ausbildungsseminar Präsenz Bad Wörishofen

Do, 29.05. (10 Uhr) – So, 01.06.2025 (17 Uhr)

Referentin Katrin Niekerke

Gebühr Gesamtpreis: MG 590 €, NMG 690 €, reine Seminargebühr



ÜBUNGSLEITER/-IN ERLEBNIS-WANDERLEITER/-IN SKA

Natur – Gesundheit – Kultur

Galt es früher als völlig ausreichend, Teilnehmer/-innen von geführten Wanderungen vor allem sicher durch die Landschaft zu führen, so wünschen sie sich heutzutage einen echten Mehrwert von ihrer Entscheidung sich einem „Profi“ anzuschließen. Als Erlebnis-Wanderleiter/-in SKA können Sie Ihren Teilnehmern/-innen die besuchte Region in möglichst vielfältigen Facetten nahebringen. Ob Kultur, Geschichte, Fauna & Flora, oder auch gesundheitliche Aspekte – durch die lebendige Vermittlung von unterschiedlichsten Informationen machen Sie die gemeinsame Unternehmung für Ihre Teilnehmer/-innen zu einem ganzheitlichen Erlebnis. 52 LE

AUFBAU/ZEITUMFANG

Zwei Ausbildungsmodulare (à 26 LE), jeweils an einem Wochenende von Freitag bis Sonntag; insgesamt 52 Lerneinheiten

INHALTE

- ▶ Grundfertigkeiten des Wanderleiters wie Führungslehre, Tourenplanung, Orientierung und
- ▶ Kartenkunde, Digitale Medien für Planung und Orientierung, Rechts- und Versicherungsfragen, etc.
- ▶ Einführung in die Natur- und Kulturkunde, Basiswissen Ökologie,
- ▶ Grundzüge von Fauna und Flora, Möglichkeiten der Informationsbeschaffung
- ▶ Gesundheitslehre wie gesundheitliche Aspekte und Wirkebenen des Wanderns, Kontraindikationen,
- ▶ Präventionsgedanken, allgemeine Trainingslehre und Grundlagen des Herz-Kreislauftrainings,
- ▶ Koordination, aktive Füße, Erleben mit allen Sinnen, Achtsamkeit, Ernährungslehre

AUSBILDUNGSZIEL

Fachliche Befähigung zur Konzeption, Planung und kompetenten Leitung von erlebnisorientierten Wanderungen.

ABSCHLUSS

Die Ausbildung beinhaltet eine praktische Lehrprobe im zweiten Lehrgangsmodule mit Abgabe einer ausgearbeiteten Musterwanderung und schließt mit einer schriftlichen Prüfung ab. Nach erfolgreichem Abschluss erhalten Sie das Zertifikat und die Lizenz „Erlebnis-Wanderleiter/-in SKA“, die Sie berechtigen, selbstständig erlebnisorientierte Wanderungen mit Gruppen zu leiten.

VORAUSSETZUNGEN

Nachweis eines Erste-Hilfe-Kurses (9 LE, nicht älter als zwei Jahre) vor Abschluss der Ausbildung. Gute körperliche Grundkonstitution mit praktischer Bewegungserfahrung. Im Rahmen der praktischen Ausbildung werden wir Lehrwanderungen mit bis zu 4 Stunden reiner Gehzeit und 200 m Höhenunterschied unternehmen.

Seminar-Nr.	225403
Modul I	Fr, 19.09. (13:30 Uhr) – So, 21.09.2025 (15 Uhr)
Seminar-Nr.	225404
Modul II	Fr, 17.10. (13:30 Uhr) – So, 19.10.2025 (15 Uhr)
Ort	Bad Wörishofen
Referent	Christian Gindhart
Gebühr	MG 749 €, NMG 899 €, reine Seminargebühr

KURSLEITER/-IN TANZLEITER/-IN FÜR TANZEN IM SITZEN

Basislehrgang und Aufbaukurs I in Zusammenarbeit mit dem Bundesverband Seniorentanz e. V. (BVST)

Tanzen im Sitzen ist eine eigenständige Tanzform, die speziell auf die körperlichen, psychischen und sozialen Gegebenheiten älterer Menschen abgestimmt ist. Sie bietet die Möglichkeit, auch jene Menschen mit Körper, Geist & Seele zu aktivieren, die in ihren körperlichen und geistigen Fähigkeiten eingeschränkt sind. Kreislauf, Beweglichkeit, Konzentrations-, Koordinations- und Reaktionsfähigkeit werden gefördert und Sturzprophylaxe spielerisch geübt.

ZIELGRUPPE

Haupt- und ehrenamtliche Mitarbeiter/-innen in Senioren- und Pflegeeinrichtungen, die für die soziale Betreuung der Bewohner zuständig sind. Betreuer/-innen für Menschen mit Behinderungen, Leiter/-innen von Seniorengruppen

AUSBILDUNGSZIELE

Fachliche Befähigung zur kompetenten Leitung einer Gruppe für Tanzen im Sitzen. Der Umgang mit unterschiedlichen Zielgruppen wird erlernt.

BAUSTEIN 1 / BASISLEHRGANG

ZEITUMFANG

Der Basislehrgang (16 Lerneinheiten) ist der 1. Baustein einer 3-stufigen Ausbildung zum/zur Seniorentanzleiter/-in des Bundesverband Seniorentanz e. V. (BVST e. V.), der ohne weitere Verpflichtung besucht werden kann. Wer die Ausbildung bis zur/ zum Tanzleiter/-in mit Zertifikat besuchen möchte, kann anschließend Baustein 2 und 3 besuchen, die ebenfalls je 16 Lerneinheiten umfassen.

INHALTE BAUSTEIN 1

- Musik und Bewegung im Sitzen bei älteren Menschen
- Erlernen exemplarischer Tänze im Sitzen
- Methodische und didaktische Grundlagen der Tanzvermittlung

BAUSTEIN 2 / AUFBAULEHRGANG I

ZEITUMFANG / VORAUSSETZUNGEN

Der Aufbaulehrgang I (16 Lerneinheiten) ist der 2. Baustein der 3-stufigen Ausbildung zum/zur Seniorentanzleiter/-in des Bundesverband Seniorentanz e.V. (BVST e.V.) Voraussetzung hierzu ist die Teilnahme am Baustein 1, die Mitgliedschaft im BVST und der Nachweis über die erforderliche Praxis (mind. 12 LE).

INHALTE BAUSTEIN 2

- ▶ Weitere exemplarische Tänze im Sitzen
- ▶ Vertiefung der Didaktik und Methodik
- ▶ Prozesse des Alterns
- ▶ Erstellung von Stundenbildern
- ▶ Tanzansagen der Teilnehmer/-innen

BAUSTEIN 3 / AUFBAULEHRGANG II

Zeitumfang / Voraussetzungen

Baustein 3 ist der letzte Abschnitt der dreistufigen Ausbildung zur Tanzleiterin/ zum Tanzleiter für Tanzen im Sitzen und schließt mit dem Zertifikat ab. Er umfasst auch 16 LE (Lerneinheiten). Voraussetzungen sind die Teilnahme am Baustein 2 und die Mitgliedschaft im BVST e.V.



INHALTE BAUSTEIN 3

- ▶ Weitere exemplarische Tänze im Sitzen
- ▶ Vertiefung der Didaktik und Methodik
- ▶ Psychosoziale Veränderungen im Alter
- ▶ Erstellung eines Stundenbildes
- ▶ Tanzansagen der Teilnehmer/-innen

Seminar-Nr. 225405 | **Baustein 1**
 Ort Bad Wörishofen
 Referentin Dagmar Stadelmeyer (BVST e.V.)
 Termin Sa, 08.11. (10:30 Uhr) - So, 09.11.2025 (17 Uhr)
 Gebühr MG 209 €, NMG 239 €, zzgl. 82,80 € Lehrgangsmaterial (CD, Broschüre, Unterrichtsmaterial)
 reine Seminargebühr

Seminar-Nr. 226400 | **Baustein 2**
 Ort Bad Wörishofen
 Referentin Dagmar Stadelmeyer (BVST e.V.)
 Termin Sa, 18.04. (10:30 Uhr) - So, 19.04.2026 (17 Uhr)
 Gebühr MG 209 €, NMG 239 €, zzgl. 71,90 € Lehrgangsmaterial (CD, Broschüre, Unterrichtsmaterial)
 reine Seminargebühr

Seminar-Nr. 226401 | **Baustein 3**
 Ort Bad Wörishofen
 Referentin Dagmar Stadelmeyer (BVST e.V.)
 Termin Sa, 04.07. (10:30 Uhr) - So, 05.07.2026 (17 Uhr)
 Gebühr MG 209 €, NMG 239 €, zzgl. 90 €. Lehrgangsmaterial (CD, Broschüre, Unterrichtsmaterial)
 reine Seminargebühr

INFO

Nachfolgend ausgeschriebene Weiterbildungen im Bereich „Bewegung und Sport“ können zur Lizenzverlängerung belegt werden für:

- ▶ Übungsleiter/-in Breitensport
- ▶ Übungsleiter/-in Sport in der Prävention

Weitere Zielgruppen sind andere Bewegungsfachkräfte, Physiotherapeut/-in, Fitness-Trainer/-in, Bewegungspädagoge/-in. Spezielle Zielgruppen werden ggf. bei den einzelnen Seminaren zusätzlich genannt.

Spezielle Zielgruppen werden ggf. bei den einzelnen Seminaren zusätzlich genannt.

WEITERBILDUNG BEWEGT UND ENTSPANNT IM U3- BEREICH



Das Seminar richtet sich an alle Pädagogen und Pädagoginnen, die im U3- Bereich arbeiten.

Im Seminar erarbeiten wir gemeinsam praktische Beispiele, wie wir den Krippenalltag vor allem bewegt und kneipp-gesund gestalten können. Neben Ideen zur Bewegungsförderung und Tipps zur Heranführung an Wasseranwendungen werden wir auch An-

regungen zur Gestaltung des Tagesablaufes besprechen. Ein moderierter Erfahrungsaustausch, Bearbeitung von individuellen Fragen, gemeinsame Bewegungs- und Entspannungsübungen sowie Lernspiele gestalten die Seminartage aktiv und abwechslungsreich. 8 LE

Seminar-Nr. 225406
 Ort Zoom
 Referentin Dr. Franziska Dathe
 Termin Di, 21.01.2025 (15:30 – 18:30 Uhr) +
 Do, 23.01.2025 (15:30 – 18:30 Uhr)
 Gebühr MG 89 €, NMG 109 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG FUNKTIONSTRAINING MIT DEM THERABAND



In dieser Weiterbildung erwarten Sie viele Übungen, Durchführungshilfen und allgemeines Training mit dem bekannten Fitness-Band, die Ihre Trainingsstunden bereichern. Der Trainingseffekt beruht auf dem progressiven Widerstand. Mit der Ausdehnung des Therabandes steigt auch die Kraft, welche der Trainierende dafür aufbieten muss. Durch die unterschiedlich einsetzbare Länge bieten sich verschiedenste Trainingsvariationen. Die schonenden Trainingsmöglichkeiten bieten sich somit optimal als Rücken- und Ganzkörpertraining an. Durch die kleine Verpackungsmöglichkeit bietet sich das Theraband auch großartig im Outdoorbereich an. 8 LE

Seminar-Nr. 225407
 Ort Zoom
 Referentin Heike Kirschnek
 Termin Fr, 24.01. (16 - 19 Uhr) – Sa, 25.01.2025 (9 - 12 Uhr)
 Gebühr MG 89 €, NMG 109 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG EUTONIE

Mehr Beweglichkeit durch Eutonie – ein sanfter Weg, die Faszien geschmeidig zu halten

Eutonie Gerda Alexander® ist eine präventive Methode der Körperarbeit. Im Fokus stehen Spannungsregulation und Körperwahrnehmung durch angeleitete Übungen in Ruhe und Bewegung. Das Wort „Eutonie“ leitet sich aus dem griechischen „eu“ = „wohl“ und „tonos“ = „Spannung/Tonus“ – also „Wohl-Spannung“ ab. Eutonie ermöglicht uns leichter ins Spüren zu kommen und den eigenen Körper achtsam wahrzunehmen. Daher ist Eutonie für alle, die sich etwas Gutes tun und lange beweglich bleiben möchten. Unser Körper ist durchwoben von einem dreidimensionalen Netz aus Bindegewebsfasern, den Faszien. Diese durchziehen und umhüllen Muskeln, Knochen, Nervenfasern, Haut und Organe und geben Form und Halt. Muskel- und Faszien-gewebe reagiert auf Anforderung und Belastung: Mangelnde Bewegung, Fehlhaltungen und Stress lassen es verkleben und verdicken. Häufige Folgen sind Verspannungen,



Schmerzen und Bewegungseinschränkungen. Die Kombination eines Eutoniematerials mit einem bestimmten Eutonieprinzip (z.B. Berührung) und bewusst ausgeführter Bewegung kann zur Lösung von fasziellen Verklebungen beitragen. Durch das Richten der Aufmerksamkeit auf einzelne Körperbereiche verändert sich der Spannungszustand in der Muskulatur und der sie umgebenden Faszien. Neue Bewegungsmuster können entstehen. Bewusstes Bewegen, ausgehend von verschiedenen Körperteilen, regt die eigene Kreativität an und erweitert das Bewegungspotential. Weil der Boden die größtmögliche Unterstütsungsfläche bietet, findet ein großer Teil der Eutonieübungen am Platz auf der Matte statt. Andere Zugangswege sind Sitzen, Stehen und Gehen. Der Schwerpunkt in dieser Fortbildung liegt im eigenen Erfahren der Etonie Gerda Alexander®. Bezüge zu Theoretischem und „lebendiger“ Anatomie werden immer wieder einfließen. Die angewendeten Übungen sind leicht in den Alltag zu integrieren. 16 LE

INHALTE

- ▶ Gesundheitskompetenz stärken
- ▶ Körperbewusstsein verfeinern
- ▶ Lebendige Anatomie
- ▶ Aufrichtung über die Verbindung von den Füßen über Beckengürtel, Wirbelsäule, Schultergürtel bis zum Scheitel
- ▶ (Ver)spannungen auf die Spur kommen
- ▶ Eutonieprinzipien (Berührung, Kontakt, Transport, Innenraum, Zeichnen) kennenlernen und erleben
- ▶ Tonusregulation
- ▶ Erweiterung der eigenen Bewegungsspielräume

ZIELGRUPPE

Interessierte, Körperarbeitende, Entspannungspädagogen, Ergotherapeuten, Logopäden, Physiotherapeuten, Psychologen, Pädagogen, pflegende und helfende Berufstätige

Seminar-Nr.	225408
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Monika Koddebusch
Termin	Sa, 08.02. (10 Uhr) – So, 09.02.2025 (16 Uhr)
Gebühr	MG 209 €, NMG 239 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG RÜCKENGYMNASTIK PLUS YOGA



Rückenschmerzen sind nach wie vor bei vielen unseren Teilnehmern im Gesundheitssport ein Thema. Um neue Impulse in der Wirbelsäulengymnastik setzen zu können, bieten sich Übungsideen aus dem Yoga an. Yin & Yang, Loslassen und Stabilität, wir brauchen beide Komponenten für eine ausbalancierte Haltung. In diesem Seminar haben Sie die Möglichkeit in die Welt des Yogas hineinzuschnuppern, sich selbst zu spüren und Ideen zu bekommen. Mit Körper- und Atemübungen, sowie Achtsamkeitsübungen können wir unsere innere und äußere Haltung stärken. 8 LE

Seminar-Nr.	225409
Ort	ZOOM
Referentin	Katrin Niekerke
Termin	Fr, 14.02. (16 - 19 Uhr) – Sa, 15.02.2025 (9 - 12 Uhr)
Gebühr	MG 89 €, NMG 109 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG (EINSTEIGER-KURS) PILATES BASIC IN THEORIE UND PRAXIS

In diesem Kurs lernen Sie die theoretischen Grundlagen des Pilates-Trainings und die Hauptgedanken der Trainingsmethode Pilates werden Ihnen vermittelt. Sie bekommen einen Einblick in die grundlegenden Basisübungen und wir kreieren ein ganzheitliches Übungskonzept. Das Training umfasst Kraftübungen, Stretching, Körperwahrnehmung und bewusste Atmung. 16 LE

Seminar-Nr.	225410
Ort	Tecklenburg
Referentin	Kim Albrecht
Termin	Sa, 22.02. (10 Uhr) – So, 23.02.2025 (16 Uhr)
Gebühr	MG 209 €, NMG 239 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG FLEXIBILITÄT IN ÜBUNGSSTUNDEN & IN KÖRPER UND GEIST!



Profitieren Sie von beweglichkeitsfördernden Übungen aus dem Faszien-, Yoga- und alternativen Rückentraining. Sie wirken u.a. auf unsere Energiebahnen an der Wirbelsäule, die uns so in Balance bringen. Beeinflussen Sie die Körper- und geistige Haltung der Teilnehmer*innen positiv und lösen Sie eventuelle Blockaden dank Anwendungen von Tennisbällen, Hartschaumrolle und ganzheitlicher Dehnungskombinationen. Zudem fördern die Mentaltrainingsübungen Ihre Vermittlungskompetenz als Übungsleiter/-in und den „Lern“-Erfolg der Teilnehmer/-innen. 8LE

Seminar-Nr.	225411
Ort	Zoom
Referentin	Stefanie Lenk
Termin	Sa, 08.03.2025 (9 – 12:15 Uhr und 13 - 16:15 Uhr)
Gebühr	MG 89 €, NMG € 109 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG SCHNUPPERWORKSHOP ENERGY DANCE® ENERGY DANCE® - Glücksgefühle und Gesundheit im Flow

Erlebe eine völlig neue Art des Tanzens und der Bewegung! Schon beim ersten Mitmachen wirst du merken, wie leicht du beim ENERGY DANCE® den vorgegebenen Bewegungen folgen kannst. Ohne abrupte Wechsel fließen die Bewegungen ineinander über und nichts bringt dich aus dem Rhythmus. Du musst dir keine Choreographien merken und keine Takte zählen. Du erlebst deinen Körper im Einklang mit der Musik und wirst in einen Bewegungsfluss geführt, bei dem du die Intensität deines Mitmachens selbst bestimmst. Dazu ist die Musikauswahl erfrischend anders. Sie umfasst verschiedene Stilrichtungen und schafft einen besonderen Spannungsbogen, der dich emotional vielfältig anspricht und ständig neue Bewegungsformen entstehen lässt. Es ist erstaunlich, was die Kombination aus Musik und Bewegung bewirken kann! Glücksgefühle entstehen und du schwitzt und tanzt auf spielerische und



leichte Art und Weise. Dabei ist jede Stunde einzigartig und bietet immer neue, ganzheitliche und gesundheitsfördernde Bewegungsabläufe. Der Schnupperworkshop: Deine Gelegenheit, ENERGY DANCE® kennenzulernen. In diesem Workshop hast du die Möglichkeit, das umfassend wirkungsvolle und ganzheitliche Bewegungsangebot ENERGY DANCE® zu entdecken. In praktischen Übungen zur Methode lernst du auf diese besondere Art Bewegung zu entwickeln. Entdecke eine neue Dimension der Tanz- und Bewegungskultur mit ENERGY DANCE®! 8 LE

Seminar-Nr. 225412
 Ort Tecklenburg
 Termin Sa, 08.03.2025 (10 – 17 Uhr)
 Referent Brit-Marie Fischer
 Gebühr MG 109 €, NMG 129 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG TANZEN MIT ROLLATOR

Der Bundesverband Seniorentanz e. V. (BVST) bietet neben Seniorentanz, Tanzen im Sitzen, Tanz am Stuhl auch Tanzen mit Rollator an. Mit diesem Angebot möchte der BVST die große, ständig wachsende Anzahl der Menschen erreichen, die einen Rollator aus unterschiedlichen Gründen benötigen. Durch Tanzen mit Rollator kann Mobilität erhalten oder eventuell auch verbessert werden. Tanzen ist gesund, Tanzen macht Spaß und Tanzen bietet Geselligkeit. Schöne, vielseitige Musiken wurden für das Tanzen mit Rollator ausgewählt. Die Musik gibt den Rhythmus und das Tempo vor, der Rollator die Stabilität, um die Bewegungen der Tänze auszuführen. Gemeinsam werden verschiedene Schritte und Figuren in verschiedenen Aufstellungen geübt und getanzt. Vielseitig, abwechslungsreich und ganzheitlich zu fördern ist das Ziel: Sicherheit beim Gehen, Orientierung, Ausdauer, Koordination, Beweglichkeit und Kraft erhalten und verbessern. Sozialkompetenzen, Alltagskompetenzen und Selbständigkeit erhalten. In der Gruppe bietet Tanzen mit Rollator Spaß und Lebensfreude.

ZIELGRUPPE FÜR DAS EINSTEIGER-MODUL

Die Ausbildung richtet sich an Mitarbeiter/innen in der Seniorenarbeit, im Seniorensport und andere Interessenten Betreuerinnen und Betreuer von Menschen mit eingeschränkter Mobilität in der stationären und offenen Alten- und Behindertenarbeit ohne Vorkenntnisse. 20 LE

ZIELGRUPPE FÜR DAS TANZLEITER-MODUL

Die Ausbildung richtet sich an Tanzleiterinnen des BVST. Die Zugangsvoraussetzungen sind mindestens Aufbaulehrgang I für Seniorentanz oder Baustein 2 für Tanzen im Sitzen. 20 LE

Um effektiv arbeiten zu können, sollen alle Teilnehmer einen Rollator mitbringen

Seminar-Nr. 225413 | **Einsteiger-Modul**
 Mo, 10.03. (9 Uhr) – Di, 11.03.2025 (17:30 Uhr)
 Ort Bad Wörishofen
 Leitung Elke Müller
 Gebühr MG 209 €, NMG 239 €, zzgl. 73,75 € Lehrgangsmaterial (CD, Broschüre, Unterrichtsmaterial)
 reine Seminargebühr

Seminar-Nr. 225414 | **Tanzleiter-Modul**
 Do, 11.09. (9 Uhr) – Fr, 12.09.2025 (17:30 Uhr)
 Ort Bad Wörishofen
 Leitung Elke Müller
 Gebühr MG 209 €, NMG 239 €, zzgl. 73,75 € Lehrgangsmaterial (CD, Broschüre, Unterrichtsmaterial)
 reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG NACKEN, SCHULTER, ARM, KOPF & BRUSTKORB Bewegungswahrnehmung mit Spiraldynamik

Der Schulterbereich mit Arm, Nacken und Brustkorb ist eng miteinander verwoben. Die Bereiche wirken ineinander und miteinander. Bei Fehlhaltungen in nur einem Bereich kann dies Auswirkungen auf alle anderen nehmen. Gewusst wie – Bewegungswahrnehmung und -schulung mit Spiraldynamik bietet die „Gebrauchsanleitung“ wie wir gezielt Schmerzen im Nacken, Schulterbereich vermindern oder vorbeugen können. Dieses Seminar ist offen für Übungsleiter/-innen und alle Interessierte. Das gelernte Wissen kann sofort in Gymnastikstunden, im Alltag und ins Berufsleben integriert und umgesetzt werden. 16 LE

Seminar-Nr. 225415
 Ort Bad Wörishofen
 Referentin Christiane Miller
 Termin Sa, 15.03. (10 Uhr) – 16.03.2025 (16 Uhr)
 Gebühr MG 209 €, NMG 239 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG STÄRKUNGSABEND FÜR KNEIPP-ERZIEHER/-INNEN



Mit neuen Bewegungsideen und Anregungen aus allen Kneipp-Säulen, einem angenehmen Erfahrungsaustausch sowie Bewegungs- und Entspannungsübungen für die Teilnehmer/-innen schließen wir den Tag gemeinsam fachlich und seelisch gestärkt ab.. 4 LE

Seminar-Nr. 225416
 Ort Zoom
 Referentin Dr. Franziska Dathe
 Termin Mi, 26.03.2025 (16 – 19 Uhr)
 Gebühr MG 49 €, NMG € 59 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG PILATES MIT BÄLLEN

Pilates bietet eine Vielzahl an Übungen die auf Kraft, Stabilität und Flexibilität abzielen. Mit dem kleinen Ball, mittleren und großen Ball können wir unterschiedliche Ansprüche stellen. Herausforderungen werden wir u. a. schaffen durch das Zusammenspiel zwei verschiedener Bälle in einer Stunde oder durch die Herausforderung auf dem großen Ball. Bälle in ihren Varianten sind ein großartiges Tool die Pilates Praxis zu vertiefen und interessanter zu gestalten. 16 LE

Seminar-Nr.	225417
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Sabrina Fitsch
Termin	Sa, 05.04. (10 Uhr) – So, 06.04.2025 (16 Uhr)
Gebühr	MG 209 €, NMG 239 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG AQUA-MEDICAL-TRAINING DURCH AQUA-JOGGING IN DER REHABILITATION UND ALS ALLROUNDTRAINING

Eine seit Jahren erprobte effektive Maßnahme bei welcher in Flach- und Tiefwasser, unterstützt durch eine Auftriebshilfe (Gürtel oder Weste), Jogging-ähnliche Bewegungen mit und ohne Widerstand ausgeführt werden. Viele wissenschaftl. Untersuchungen zeigen, dass speziell Aqua-Jogging auf den Körper besondere Reize ausübt. Im Vergleich zum Joggen an Land bietet das „Wasserlaufen“ auch Menschen mit Übergewicht oder Gelenkproblemen eine echte Alternative: Dabei werden nicht nur Herz-Kreislauf und Stoffwechsel durchaus profitabel trainiert, sondern auch Rücken-, Knie- und Hüftgelenkbeschwerden auf sanfte und trotzdem effektive Art und Weise reduziert oder sogar komplett therapiert. In der Rehabilitation eignet sich dieses Training hervorragend bei rheumatischen Erkrankungen, in der prä- und postoperativen Phase bei Erkrankungen des Bewegungsapparats sowie als Ausdauer- und leichtes Krafttraining bei internistischen Erkrankungen. 16 LE

INHALTE

- ▶ Die sportwissenschaftlichen und medizinischen Vorteile des Aquatrainings bei verschiedenen Beschwerdebildern und die Techniken des Aqua-Joggens
- ▶ Praktischer Einstieg in die Besonderheiten des Bewegungstrainings im Wasser und in die Aqua-Jogging-Techniken
- ▶ Das 10-stündige ISR-Aquakonzept
- ▶ Das Training der motorischen Fähigkeiten im Wasser - Ausdauer-Kraft-Beweglichkeit-Koordination/Propriozeption-Stabilisation
- ▶ Methodisch-didaktische Gesichtspunkte und organisatorische Maßnahmen beim Aquatraining
- ▶ Neurofitness im Aqua-Training
- ▶ Die Kompetenzen eines „guten“ Kursleiters
- ▶ Aqua-Medical-Training bei verschiedenen Beschwerdebildern

ABSCHLUSS

Auf Anfrage können entsprechend der Vorqualifikation zusätzlich zur Teilnahmebescheinigung der SKA gegen eine Bearbeitungsgebühr von 30 Euro, ein Zertifikat der ISR Gesundheitsakademie aus-

gegeben werden. Damit besteht die Möglichkeit ZPP-anerkannte, Krankenkassen geförderte Kurse anzubieten.

Seminar-Nr.	225418
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Dr. Petra Mommert-Jauch
Termin	Mi, 16.04. (10 Uhr) – Do, 17.04.2025 (16 Uhr)
Gebühr	MG 279 €, NMG 329 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG SPORT IN ALLEN LEBENSLAGEN In Zusammenarbeit mit dem Behinderten- und Rehabilitations-Sportverband Bayern e.V. (BVS)

WORKSHOP I

KOORDINATION IST NICHT ALLES, DOCH OHNE KOORDINATION IST ALLES NICHTS!

Die Summe der koordinativen Fähigkeiten bildet im Sport wie im Alltag die Grundlage jeder menschlichen Bewegung. Infolge schwerwiegender Verletzungen, operativer Eingriffe, aber auch als ganz natürliche Folge des Alterns kommt es häufig zu einer deutlichen Beeinträchtigung dieser Fähigkeiten. Daraus resultiert eine verringerte Bewegungsqualität, was wiederum zu einer verminderten körperlichen Leistungsfähigkeit, einer erhöhten Unfallgefahr und einem Verlust an Lebensqualität führt. Ein gezieltes Koordinationstraining unter funktionellen Gesichtspunkten kann hier wirksam gegensteuern-, Bewegungssicherheit erhalten und die Lebensqualität deutlich verbessern. 8 LE

INHALTE

- ▶ 1. Theoretische Hintergrundinformationen:
Grundlagen der Bewegung – Sensomotorik – Koordinative Fähigkeiten – Grundlagen des Koordinationstrainings
- ▶ 2. Praxis I: Schulung von Körperwahrnehmung & Bewegungsgefühl
- ▶ 3. Praxis II: Spielerische Formen des Koordinationstrainings
- ▶ 4. Praxis III: Aktive Füße als Basis für das Gleichgewichtstraining
- ▶ 5. Praxis IV: Funktionelles Zirkeltraining zur Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten
- ▶ 6. Exkurs: Nordic Walking, Floorline und Koo-Leiter: Koordinationstraining im Freien.

WORKSHOP II

SARKOPENIE UND OSTEOPOROSE – WIE BEHANDELN?

Sarkopenie, also die Abnahme der Muskelmasse und -funktion in höherem Lebensalter und Osteoporose, der korrespondierende Rückgang von Knochenmasse, -qualität und -festigkeit sind die klassischen Erkrankungen höheren Lebensalters. Dies ist aber nicht schicksalhaft, insbesondere körperliches Training vermag diese degenerativen Erscheinungen sehr positiv zu beeinflussen. Die Teilnehmer werden zunächst in die Problematik beider Erkrankungen eingeführt. Schwerpunkte der Weiterbildung sind Übungsformen und Belastungskompositionen eines optimalen Trainings zur Sarkopenie- und Osteoporose-Therapie und Prophylaxe. 8 LE

ZIELGRUPPE

Fachübungsleiter/-in Rehabilitationssport mit Komplettlizenz, Übungsleiter/-in Breitensport und Sport in der Prävention, Physiotherapeut/-in



Seminar-Nr. 225419
 Ort Bad Wörishofen
 Referenten Christian Gindhart, Dr. Simon von Stengel
 Termin Sa, 17.05. (10 Uhr) – So, 18.05.2025 (16 Uhr)
 Gebühr MG 209 €, NMG 239 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG VON DER SOHLE ZUR SEELE – EIN GANZHEITLICHER WEG! Barfußgehen als Gesundheitsvorsorge

Die Weiterbildung behandelt das sehr wichtige und überaus spannende Thema der Fußgesundheit auf ganzheitlicher Basis. Theoretische und praktische Elemente wechseln sich in dieser Weiterbildung ab. Die Teilnehmer/innen erfahren sehr viel Interessantes über die wichtigsten Körperteile überhaupt, unsere Füße, und über deren Verbindung zur Seele - denn der kürzeste Weg zur Seele führt über die Sohle. Diese Weiterbildung befasst sich schwerpunktmäßig mit den positiven Auswirkungen des Barfußgehens auf Körper, Geist und Seele. Achtsamkeits- und Mentaltechniken aus dem Bereich der energetischen Psychologie und der Naturtherapie runden die Weiterbildung ab. 16 LE

INHALTE

- ▶ Allgemeine Einführung in die Anatomie des Fußes (Aufbau, Funktion, Reflexzonen) mit praktischen Beispielen und einfachen Übungen
- ▶ Zusammenhang Füße und Psyche (Psychoneuroimmunologie, Psychoneuroendokrinologie)
- ▶ kurze Geschichte der Schuhe, spezielle Fußgymnastik zur Mobilisierung der Fuß- und Bein-, und Rückenmuskulatur (u. a. spezielles Faszientraining, Zehenyoga)
- ▶ Evolutions-biologische Gangschule
- ▶ Einführung in das propriozeptive Training (Balancierübungen auf Airpads, Balken, etc.)
- ▶ Einführung in das SAK-Training (Sensomotorisch-akzentuiertes-Krafttraining) und in das IMM-Training (Imaginativ-muskuläres-Mentaltraining)
- ▶ spezielles Mental- und Entspannungstraining
- ▶ Nutzung unseres mobilen Barfußpfades

Seminar-Nr. 225420
 Ort Tecklenburg
 Referent Burkhard Reinberg
 Termin Sa, 24.05. (10 Uhr) – So, 25.05.2025 (16:30 Uhr)
 Gebühr MG 209 €, NMG 239 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG VON DEN FÜßEN ZUR HÜFTE – STABILITÄT, MOBILITÄT & DYNAMIK BEIM GEHEN



Ein stabiles Knie bleibt ein Leben lang gesund - für diese Stabilität spielen die Füße und das Becken eine oft unbeachtete, aber wichtige Rolle. Bei Fehlhaltungen und/oder Muskelschwäche leidet der Gang. Eine stabile, aber mobile Verbindung vom Bein zum Becken stabilisiert das ISG und die untere Wirbelsäule. In diesem Seminar erfahren Sie neben fundierter Theorie auch viele Übungen, um einen koordinierten Fuß zu trainieren und somit vielen bekannten Fußleiden vorzubeugen oder sie zu vermindern. 8 LE

Seminar-Nr. 225421
 Ort Zoom
 Referentin Christiane Miller
 Termin Fr, 04.07. (16 – 19 Uhr) - Sa, 05.07.2025 (10 - 13 Uhr)
 Gebühr MG 89 €, NMG 109 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG OUTDOORSPORT – DRAUSSEN AKTIV NATURERFAHRUNGEN UND EFFEKTIVE ÜBUNGEN FÜR BEWEGUNG UND PRÄVENTION

„Es scheint nicht immer die Sonne, aber wenn sie es tut, sollten wir das unbedingt ausnutzen und genießen!“ – ganz nach diesem Motto werden wir in dieser Fortbildung die vielfältigen Möglichkeiten erkunden, wie man Gesundheits- und Präventionssport-Angebote auch „outdoor“ durchführen kann. Das Konzept vereint die Vorzüge eines funktionellen Bewegungstrainings mit den positiven Auswirkungen körperlicher Aktivität unter freiem Himmel. Die Trainingseinheiten findet dabei nicht nur in, sondern auch mit der Natur statt, denn verschiedenste Elemente unserer natürlichen Umgebung inspirieren uns immer wieder zu abwechslungsreichen Übungsformen. 16 LE

INHALTE

- ▶ Natursport: Theoretische Hintergrundinformationen, Sicherheitshinweise, Umweltbewusstsein
- ▶ Einführung ins Nordic Walking: die individuell optimale Basistechnik
- ▶ Vertiefung: auf dem Weg zur Nordic-Walking-Fitnesstechnik
- ▶ Barfuß unterwegs – ein Aktivspaziergang für gesunde Füße
- ▶ Outdoor-Workout: Funktionelles Kraft- und Ausdauertraining im Freien
- ▶ Achtsam draußen unterwegs: „Die Natur mit allen Sinnen erfahren“

Seminar-Nr. 225422
 Ort Bad Wörishofen
 Referenten Christian Gindhart
 Termin Sa, 05.07. (9 Uhr) – So, 06.07.2025 (16:45 Uhr)
 Gebühr MG 209 €, NMG 239 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG

PRO BALANCE – EIN KONZEPT ZUR STURZPROPHYLAXE

In Kooperation mit der Gesundheitsakademie des Instituts für Sport- und Rehabilitation (ISR)

Ein Sturz bricht nicht nur die Knochen, er bricht auch das Selbstvertrauen. Das Thema „Sturzprophylaxe“ ist hochaktuell und eine Kernfrage für die Gesundheit, besonders der älteren Menschen. Ab dem 65. Lebensjahr stürzt jede/r Dritte einmal pro Jahr. Bei rund 50 % ist die Folge ein Knochenbruch, vor allem in den oberen Extremitäten. Mit einem Bewegungstraining, bestehend aus Kraft-, Gleichgewichts- und speziellen Gehirnübungen können Stürze verhindert werden. Das Seminar richtet sich sowohl an Bewegungsfachkräfte, die in Gruppen arbeiten als auch an Pflegekräfte aus Kliniken, ambulanter und stationärer Altenpflege und anderen Arbeitsgebieten, sowie an pflegende Familienangehörige. Die Übungen werden innerhalb des Seminars an die jeweilige Zielgruppe angepasst. 16 LE

INHALTE

- ▶ Ursachen und Risikofaktoren für Stürze unter den Blickpunkten Motorik und Medizin
- ▶ Demonstration, Erläuterung und je nach Teilnehmerorientierung Individualisierung des Pro-Balance-
- ▶ Konzepts und der 12 Stundenbilder
- ▶ Propriozeption, Koordination und Kraft in der Sturzprophylaxe
- ▶ Forschungsstand zum Thema „Gehirn und Bewegung unter den Gesichtspunkten Sturz und
- ▶ Demenz. Was wissen wir?“
- ▶ Der mental-motorische Fitness-Parcours
- ▶ Die Gehschule (körperwahrnehmungsorientiert) als Basistraining zur Sturzprophylaxe

ZIELGRUPPE

Bewegungsfachkräfte, Übungsleiter/-in im Bereich Bewegung, Pflegekräfte aus Kliniken, ambulanter und stationärer Altenpflege und anderen Arbeitsgebieten, pflegende Familienangehörige

ZIELE/ABSCHLUSS

Auf Anfrage können entsprechend der Vorqualifikation zusätzlich zur Teilnahmebescheinigung der SKA gegen eine Bearbeitungsgebühr von 30 Euro, ein Zertifikat der ISR Gesundheitsakademie ausgegeben werden. Damit besteht die Möglichkeit ZPP-anerkannte, Krankenkassen geförderte Kurse anzubieten.

Seminar-Nr.	225423
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Dr. Petra Mommert-Jauch
Termin	Sa, 12.07.(10 Uhr) – So, 13.07.2025 (16 Uhr)
Gebühr	MG 279 €, NMG 329 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG ONLINE

BEWEGUNG, ATEM UND ENTSPANNUNG INKLUSIV – FÜR MENSCHEN MIT UND OHNE KÖRPERBEHINDERUNG

Gerade bei körperlichen Einschränkungen kann eine Verbindung von Bewegungs-, Atem- und Entspannungsübungen helfen, Schmerzen zu reduzieren, sich wohler zu fühlen und das Körperbewusstsein zu verbessern. Katja Sandschneider vermittelt mit ihrem Konzept „Yoga barrierefrei“ in diesem Workshop einen Einblick in die inklusive Entspannungs- und Körperarbeit. Aufgrund zahlreicher Variationsmöglichkeiten kann für jeden Körper die passende Übung gefunden werden. Im Rahmen des Workshops werden die verschiedenen Übungen – nach einer theoretischen Einführung – in ihrer Wirkung kurz erklärt und dann von allen Teilnehmenden selbst praktisch ausgeführt. Im Fokus stehen die Yoga-Körperstellungen (Asanas), Atemübungen (Pranayama), Entspannungs- und Meditationstechniken. Alle Übungen können im Sitzen auf dem Stuhl, im Rollstuhl oder auf der Matte durchgeführt werden. Der Workshop ist sowohl für Übungsleitende mit und ohne Yoga-Erfahrung sowie für Menschen mit und ohne körperliche Einschränkungen geeignet.

Seminar-Nr.	225424
Ort	Zoom
Referentin	Katja Sandschneider
Termin	Fr, 26.09.2025, 17-20 Uhr und Sa, 27.09.2025, 10-13 Uhr
Gebühr	MG 89 €, NMG € 109 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG

BEWEGUNG 70+ SPEZIAL**Fit in Kopf und Körper**

Immer mehr Menschen in Deutschland sind über 70 Jahre alt. Ein weites Betätigungsfeld für Bewegungsfachkräfte wie Übungsleiter/-innen. Die fitten Senioren können überall teilnehmen, Altenheimbewohner werden meist vor Ort bewegt. Was ist mit allen dazwischen? Denjenigen, die merken „es geht nicht mehr so wie früher, ich komme beim Sport nicht mehr von der Matte hoch“? Hier greift das Programm „Bewegung 70+Spezial“: Abwechslungsreiche Stundenbilder gestalten, mit Gegenständen aus dem Alltag, für drinnen und draußen. Das Seminar berücksichtigt auch die Themen Sturzprophylaxe, Gedächtnistraining und Transferlernen. 16 LE

INHALTE:

- ▶ Körperorientiertes Gedächtnistraining
- ▶ Aktive Füße – der Schlüssel zum Wohlbefinden
- ▶ Stand und Balance
- ▶ Gymnastik im Sitzen, Stehen und Gehen
- ▶ Fröhliche Wirbelsäule - Aktiver Beckenboden
- ▶ Körpertraining und Wahrnehmung
- ▶ Achtsamkeit und Entspannung

ZIELGRUPPE

Bewegungsfachkräfte, Übungsleiter/-in im Bereich Bewegung, Gesundheitspädagoge/-in SKA mit Schwerpunkt Haltung und Bewegung, Interessierte aus dem Seniorenbereich

Berufsfachschule für Massage & Physiotherapie
SEBASTIAN-KNEIPP-SCHULE
Bad Wörishofen



Ausbildung zum/zur:

- PHYSIOTHERAPEUT*
- MASSEUR & MED. BADEMEISTER*
- ERGÄNZUNGSLEHRGANG
PHYSIOTHERAPIE*

*(m/w/d)



BRUCKNERSTRASSE 1
86825 BAD WÖRISHOFEN
 KNEIPPSCHULE

Telefon 08247/9676-0
info@kneippschule.de
www.kneippschule.de



Seminar-Nr. 225425
 Ort Bad Wörishofen
 Referentin Katrin Niekerke
 Termin Sa, 27.09. (10 Uhr) – So, 28.09.2025 (16 Uhr)
 Gebühr MG 209 €, NMG 239 €, reine Seminargebühr

Seminar-Nr. 225428
 Ort Zoom
 Referentin Dr. Franziska Dathe
 Termin Di, 18.11.2025 (15:30 – 18:30 Uhr)
 Gebühr MG 49 €, NMG € 59 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG FUNKTIONSTRAINING ALLGEMEIN

Nach dem Begründer des funktionellen Training Gary Gray wird es wie folgt definiert: "Bewegungen, die nur einen einzigen Muskel isoliert beanspruchen, sind als unfunktionell zu bezeichnen. Funktionelle Bewegungsformen integrieren immer mehrere Muskeln und Muskelgruppen gleichzeitig." Das lässt uns alle Spielräume offen für ein vielseitiges, gesundes und auf allen motorischen Fähigkeiten aufbauendes Ganzkörpertraining. Es erfolgt in diesem Kurs mit Hilfe des eigenen Körpergewichtes, eines üblichen Handtuchs und Overbällen. 16 LE

Seminar-Nr. 225426
 Ort Bad Wörishofen
 Referentin Heike Kirschnek
 Termin Sa, 11.10. (10 Uhr) – So, 12.10.2025 (16 Uhr)
 Gebühr MG 209 €, NMG 239 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG TABATA IN THEORIE UND PRAXIS



Tabata ist ein hochintensives Intervalltraining. Diese Trainingsmethode eignet sich für alle, die Körperfett reduzieren und ihre allgemeine Ausdauer verbessern möchten. In diesem Kurs werden Sie theoretische Hintergründe des Trainings kennenlernen, anatomische und physiologische Aspekte mitnehmen, welche für das Training grundlegend sind. Weiter werden praktische Übungseinheiten gemacht, um ein ganzheitliches Kurskonzept zu erstellen. 8 LE

Seminar-Nr. 225427
 Ort Zoom
 Referentin Kim Albrecht
 Termin Fr, 07.11.2025 (16 – 19 Uhr)
 Sa, 08.11.2025 (9 - 12 Uhr)
 Gebühr MG 89 €, NMG 109 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG BEWEGTER KNEIPP- WEIHNACHTSKALENDER



Weihnachtliche Bewegungsimpulse, duftende Genussideen, entspannte Schneeflöckchen-Massage - das Seminar bietet Ihnen praxisnahe Weihnachts- und Winterideen für Krippe, Kita und Hort zum Ausprobieren und Kennenlernen an. 4 LE

WEITERBILDUNG BECKENBODEN



In dem Seminar werden wir uns dem Thema Beckenboden widmen. Die Bedeutung der Beckenbodenmuskulatur ist für alle gesundheitsorientierten Bewegungsformen zentral. Das Bewusstsein für eine stabile und anpassungsfähige Körpermitte ist für Ältere, Schwangere, junge Mütter und genauso für Männer eine wichtige Basis. Wir besprechen die Grundstrukturen und Funktionen unseres Beckenbodens, widmen uns seinen Verbindungen im Körper. 8 LE

Seminar-Nr. 225429
 Ort Zoom
 Referentin Sabrina Fitsch
 Termin Fr, 21.11. (16 – 19 Uhr) - Sa, 22.11.2025 (9 – 12 Uhr)
 Gebühr MG 89 €, NMG € 109 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG „EMBODIMENT“ – WIE DER KÖRPER DIE PSYCHE UND DIE PSYCHE DEN KÖRPER BEEINFLUSST

Wer kennt es nicht – Man steckt in einer akuten Stresssituation und der Körper reagiert: Der Herzschlag steigt, die Gallenblase füllt sich, der Magen zieht sich zusammen und die Muskeln werden hart. Der Körper reagiert auf psychische Belastungen. Aber auch die andere Richtung ist möglich: Haltung macht Stimmung. Die Psyche reagiert auf den Körper! Genau diese Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche wird durch das Wort „Embodiment“ umschrieben. Einerseits werden psychische Zustände in Form körperlicher Ausdrucksformen sichtbar wie z.B. Gestik, Mimik, Körperhaltung, aber auch andersherum beeinflussen interessanterweise Körperzustände und speziell Körperhaltungen unser Denken und Fühlen. Diese Wechselwirkung wird sowohl auf sportmedizinisch-physiologischer als auch auf psychologischer Ebene zunehmend wissenschaftlich bestätigt und hat u.a. zur Folge, dass sportliche Betätigung inzwischen ein nachgewiesener effektiver Therapieansatz bei psychiatrischen Beschwerdebildern ist. 16 LE

ZIELGRUPPE

Bewegungsfachkräfte, Übungsleiter/-in im Bereich Bewegung, Kneipp-Gesundheitspädagoge/-in SKA mit Schwerpunkt Haltung und Bewegung

Seminar-Nr. 225430
 Ort Bad Wörishofen
 Referentin Dr. Petra Mommert-Jauch
 Termin Sa, 22.11. (10 Uhr) – So, 23.11.2025 (16 Uhr)
 Gebühr MG 289 €, NMG 339 €, reine Seminargebühr
 Incl. Buch "Embodiment – Die Wechselwirkung zwischen Körper & Seele"



HEILPFLANZEN & ERNÄHRUNG

Erleben Sie, wie sich mild wirkende Heilpflanzen – als Badezusätze, Tinkturen, Salben, Tees oder Säfte – für eine verantwortungsvolle Selbstmedikation eignen und das Fasten seine Wirkungen entfaltet. Eine zeitgemäße und

nachhaltige Ernährung basiert auf den Empfehlungen einer vollwertigen Ernährung. Im Vordergrund stehen frische Lebensmittel, die schonend und gleichzeitig genussvoll zubereitet werden.

KURSLEITER/-IN KURSLEITER/-IN HEILPFLANZENKUNDE SKA

Die meisten Heilpflanzen, die Sebastian Kneipp aus Erfahrung empfahl, sind heute wissenschaftlich untersucht, als wirksam anerkannt und gut geeignet, um leichte Beschwerden selbst zu behandeln. Die Ausbildung befähigt, anderen Menschen die sinnvolle Nutzung heimischer Pflanzen zur Selbstbehandlung zu vermitteln. Im Seminar lernen Sie die Heilpflanzen in der Natur zu verschiedenen Jahreszeiten kennen und von wichtigen Giftpflanzen zu unterscheiden. Die Ausbildung macht mit einfachen und sinnvollen Zubereitungen und Anwendungsformen von Heilpflanzen zur Eigennutzung in Küche, Bad und Hausapotheke vertraut. Fachbegriffe aus der Biologie der Pflanzen und Grundlagenwissen zum Verständnis der menschlichen Körperfunktionen werden vermittelt. Ökologische und historische Aspekte, Erfahrungsheilkunde und volkstümliches Wissen sind ebenso Teil der Ausbildung. 128 LE

AUFBAU/ZEITUMFANG

Drei Ausbildungsseminare (inkl. Hausaufgaben) zu verschiedenen Vegetationsperioden (110 LE) und ein Prüfungsseminar (18 LE)

INHALTE

- ▶ Botanische Merkmale wichtiger Pflanzenfamilien
- ▶ Heimische Pflanzen und ihre Verwendung bei bestimmten Befindlichkeitsstörungen mit den Themenschwerpunkten: Magen und Verdauung, Herz und Kreislauf, Nieren und Blase, Atemwege, Schmerzlinderung, Nerven und Stress
- ▶ Heilpflanzen richtig sammeln, trocknen und lagern
- ▶ Sinnvolle Zubereitungen und Anwendungen der Heilpflanzen
- ▶ Achtsame und kreative Verarbeitung von Heilpflanzen
- ▶ Kräuterwanderungen
- ▶ Rechtliche Grundlagen
- ▶ Das Gesundheitskonzept nach Kneipp mit seinen Elementen
- ▶ Methodik/Didaktik und Selbstreflexion

ZIELGRUPPE

Offen für Interessierte

AUSBILDUNGSZIELE

Die Ausbildung befähigt zur kompetenten Leitung von Gruppen, um selbstständig Kurse im Bereich der Gesundheitsförderung durchführen zu können. Sie verfügen über das hierfür erforderliche medizinische und pädagogisch-didaktische Basiswissen, um die Nutzung heimisch wachsender Heilpflanzen in Wissen und Fertigkeiten entsprechend der Grundphilosophie Sebastian Kneipps vermitteln zu können.

ABSCHLUSS

Sie erhalten nach erfolgreichem Abschluss (praktische Prüfung in Form einer Lehrprobe, Fachgespräch, persönliche Facharbeit, schriftlicher Test) das Zertifikat „Kursleiter/-in Heilpflanzenkunde SKA“, das Sie berechtigt, selbstständig Gruppen zu leiten.

VORAUSSETZUNGEN

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

Seminar-Nr. 225501 | **1. Ausbildungsseminar**

Mi, 07.05. – Sa, 10.05.2025

Seminar-Nr. 225502 | **2. Ausbildungsseminar**

Mi, 25.06. – So, 29.06.2025

Seminar-Nr. 225503 | **3. Ausbildungsseminar**

Mi, 30.07. – Sa, 02.08.2025

Seminar-Nr. 225504 | **Prüfungsseminar**

Fr, 10.10. – So, 12.10.2025

Beginn jeweils 14 Uhr am Anreisetag – Ende am Samstag 17:30 Uhr, am Sonntag, 29.06.25 um 15:30 Uhr, am 12.10.25 um 12:30 Uhr am Abreisetag

Ort Bad Wörishofen

Leitung Barbara Hauck-Stüber

Gebühr Gesamtpreis: MG 1.600 €, NMG 1.795 €

Pro Seminar: MG 400 €, NMG 448.75

+ 10 € Materialkosten für 1. – 3. Ausbildungsseminar, inklusive Prüfungsgebühr, reine Seminargebühr



KURSLEITER/-IN FASTENBEGLEITER/-IN SKA

Viele Menschen in Deutschland fasten regelmäßig und entscheiden sich für das Fasten in einer professionell geleiteten Gruppe mit einem anspruchsvollen Rahmenprogramm. Hier sind qualifizierte Fastenbegleiter/-innen gefragt, die Menschen begleiten und betreuen, die einen ersten Einstieg in das Fasten wagen oder aus Spaß an einem betreuten Gruppenangebot das Fasten immer wieder neu erfahren wollen. Diese Ausbildung befähigt Sie, verschiedene Fastenformen sowohl im Gruppensetting als auch in der individuellen Ernährungsberatung kompetent anzubieten. Sie lernen, gesunde Menschen im Rahmen ihrer Eigenverantwortlichkeit durch die Zeit des Fastens zu begleiten und ganz im Sinne der Kneippsche Lehre zu einem gesundheitsorientierten Lebensstil zu motivieren. Sie erwerben die Kompetenz, eigene Fastenveranstaltungen zu organisieren, zu betreuen und dabei gesundheitsrelevantes Wissen praxisorientiert zu vermitteln, auch für die Zeit nach dem Fasten. Gut ausgebildeten Fastenbegleitern/-innen eröffnet sich ein vielfältiger Markt mit vielen Möglichkeiten. 100 LE

AUFBAU/ZEITUMFANG

2 Ausbildungsseminare (à 40 LE) und 1 Prüfungsseminar (20 LE)

INHALTE

- ▶ Verschiedene Fastenmethoden im Überblick
- ▶ Fasten nach Buchinger
- ▶ Psychologie & Physiologie des Fastens
- ▶ Möglichkeiten und Grenzen des Fastens
- ▶ Indikationen und Kontraindikationen
- ▶ Planung und Organisation von Fastenkursen/Fastenwochen
- ▶ Kurzzeitfasten-Konzepte
- ▶ Methodik/Didaktik
- ▶ Fastenbegleitende Maßnahmen
- ▶ Rechtliche Aspekte für die Leitung von Fastengruppen
- ▶ Vollwert-Ernährung, Lebensmittelkunde
- ▶ Praktische Übungen

ZIELGRUPPE

Offen für Interessierte

AUSBILDUNGSZIELE

Die Ausbildung befähigt zur kompetenten Leitung von Fasten-Gruppen, um selbstständig Kurse im Bereich der Gesundheitsförderung durchführen zu können. Sie vermittelt das hierfür erforderliche medizinische, psychologische und pädagogisch-didaktische Basiswissen, um einzelne Personen zu einem gesundheitsfördernden Lebensstil anzuregen.

ABSCHLUSS

Sie erhalten nach erfolgreichem Abschluss (praktische Prüfung in Form einer Lehrprobe, Fachgespräch, Facharbeit, schriftlicher Test) das Zertifikat „Fastenbegleiter/-in SKA“, das Sie berechtigt, selbstständig Fastengruppen zu leiten.

VORAUSSETZUNGEN

Eigenes Erleben einer Fastenwoche (Nachweis) bzw. die Bereitschaft zu einer Fastenselbsterfahrung in der Zeit zwischen den Ausbildungsseminaren und Erfahrung im Umgang mit Gruppen. Nachweis eines Erste-Hilfe-Kurses (9 LE, nicht älter als zwei Jahre) vor Abschluss der Ausbildung.

Seminar-Nr. 225505 | **1. Ausbildungsseminar**
Mi, 21.05. – So, 25.05.2025

Seminar-Nr. 225506 | **2. Ausbildungsseminar**
Mi, 16.07. – So, 20.07.2025

Seminar-Nr. 225507 | **Prüfungseminar**
Fr, 26.09. – So, 28.09.2025

Beginn jeweils 14 Uhr am Anreisetag - Ende 13 Uhr am Abreisetag

Ort Bad Wörishofen

Leitung Wolfgang Haas

Gebühr Gesamtpreis: MG 1.249 €, NMG 1.499 €

Pro Seminar: MG 416,33 €, NMG 499,66 €, reine Seminargebühr

ÜBUNGSLEITER/-IN FACHBERATER/-IN MAGEN-DARM- GESUNDHEIT SKA

Ein gesundes Darmmilieu gilt heute als eines der Schlüsselemente, die zur Erhaltung und Regulierung der Körpergesundheit beitragen. Aus dem Verständnis des komplexen Zusammenspiels zwischen Ernährung, intestinaler Flora, Stoffwechsel, Immunsystem und Psyche haben sich deshalb völlig neue ganzheitliche Ansätze für die Prävention und Behandlung von unterschiedlichsten Krankheiten ergeben. Da aufgrund der heutigen Ernährungs- und Lebensweise auch immer mehr Menschen unter Störungen ihres Verdauungssystems leiden, ist der Bedarf an kompetenter fachlicher Beratung kontinuierlich gestiegen und wichtiger denn je. Diese Ausbildung vermittelt Ihnen ein fundiertes Basiswissen sowohl über Prävention als auch über ursachenbezogene Maßnahmen zur Wiederherstellung einer gesunden Magen-Darmfunktion im ganzheitlichen Sinne. Zudem erhalten Sie das methodische Rüstzeug, um Menschen kompetent zu beraten und anzuleiten. Das Kneippsche Gesundheitskonzept mit seinen fünf Elementen Kneipp-Anwendungen, Ernährung, Heilkräuter, Bewegung und Lebensordnung bietet dabei eine hervorragende Unterstützung. 100 LE

AUFBAU/ZEITUMFANG

2 Ausbildungsseminare (à 40 LE) und 1 Prüfungsseminar (20 LE)

INHALTE

- ▶ Grundlagen der Verdauungsphysiologie
- ▶ Allgemeine und darmspezifische Ernährungslehre
- ▶ Funktionelle Magen- und Darmstörungen
- ▶ Problematische Lebensmittelzusätze
- ▶ Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten und -Allergien
- ▶ Intestinale Barrierestörungen
- ▶ Mikrobiom, Stoffwechsel und Immunsystem
- ▶ Gesundes Mikrobiom und Problemkeime
- ▶ Stuhlanalysen und darauf aufbauende Beratungskonzepte
- ▶ Natürliche Hilfen aus der Naturheilkunde und dem ganzheitlichen Gesundheitskonzept nach Kneipp
- ▶ Magen und Darm regenerieren nach den Prinzipien der modernen F.X. Mayr-Kur
- ▶ Effektive Empfehlungen bei Blähungen, Darmträgheit und Durchfall
- ▶ Grundlagen Psyche und Bauchgesundheit, Darm-Hirn-Achse, Entspannungstraining für den Bauch
- ▶ Methodisch-psychologische Anleitungen für die Beratungstätigkeit

**ZIELGRUPPE**

Offen für Interessierte

AUSBILDUNGSZIELE

Die Ausbildung befähigt, Beratungsangebote im Bereich Magen-Darm-Gesundheit und Nahrungsmittelunverträglichkeiten durchzuführen. Sie vermittelt das hierfür erforderliche medizinische, psychologische und pädagogisch-didaktische Basiswissen, um präventive und symptombezogene Ernährungsumstellungen für Magen und Darm planen zu können und einzelne Personen zu einem gesundheitsfördernden Lebensstil anzuregen.

ABSCHLUSS

Sie erhalten nach erfolgreichem Abschluss (praktische Prüfung in Form einer Lehrprobe, Fachgespräch, Facharbeit, schriftlicher Test) das Zertifikat „Fachberater/-in Magen-Darm-Gesundheit SKA“.

VORAUSSETZUNGEN

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

Seminar-Nr. 225508 | **1. Ausbildungsseminar**
Mi, 25.06. – So, 29.06.2025

Seminar-Nr. 225509 | **2. Ausbildungsseminar**
Mi, 17.09. – So, 21.09.2025

Seminar-Nr. 225510 | **Prüfungseminar**
Fr, 24.10. – So, 26.10.2025

Beginn jeweils 14 Uhr am Anreisetag - Ende 13 Uhr am Abreisetag

Ort: Bad Wörishofen
Leitung: Wolfgang Haas
Gebühr: Gesamtpreis: MG 1.249 €, NMG 1.499 €
Pro Seminar: MG 416,33 €, NMG 499,66 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG
ERNÄHRUNG ZU PFARRER
KNEIPPS ZEITEN UND HEUTE


Das allseits beliebte Thema Ernährung und seine große Bedeutung für unsere Gesundheit sind historisch belegt. Aus dem Verständnis des komplexen Zusammenspiels zwischen Ernährung, Lebensweise, Stoffwechsel u. a., ergeben sich Ansätze für die Prävention von Krankheiten, das ist heute so und war es auch zu damaliger Zeit. Interessant ist die Gegenüberstellung der Ernährung heute und um das Jahr 1850. Dieses Seminar vermittelt Ihnen ein fundiertes Basiswissen über Ernährung und Ernährungsweisen nach neuestem wissenschaftlichem Stand und zu Zeiten Pfarrer Kneipps. 8 LE

Seminar-Nr. 225511
Ort: Zoom
Referentin: Bettina Knörr
Termin: Fr, 17.01. (16 Uhr) – Sa, 18.01.2025 (12 Uhr)
Gebühr: MG 89 €, NMG 109 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG
TISCHLEIN, DECK DICH IN DER KITA


Wie und was Kinder essen, spielt für deren Entwicklung eine große Rolle. Einen wichtigen Beitrag hierzu leistet die Verpflegung in der Kita. Sie kann Vorbild für Kinder und Eltern sein für eine gesunde, abwechslungsreiche Kost, die auch den Bedürfnissen der Kinder entspricht. Dieses Seminar gibt Vorschläge und Anregungen zur Ernährung von Kindern, die anhand der Empfehlungen des Forschungsdepartment Kinderernährung entwickelt wurden sowie Tipps für die Speiseplangestaltung mit frischen Lebensmitteln. Auch Themen zu Hygiene und Infektionsschutz sowie praktische Orientierungshilfen zur Nachhaltigkeit werden besprochen. 8 LE

Seminar-Nr. 225512
Ort: Zoom
Referentin: Bettina Knörr
Termin: Fr, 15.02. (16 Uhr) – Sa, 16.02.2025 (12 Uhr)
Gebühr: MG 89 €, NMG 109 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG
SCHLÜSSELBLUME UND
GÄNSEBLÜMCHEN – DIE ERSTEN
FRÜHLINGSPFLANZEN


Schlüsselblumen und Gänseblümchen sind die ersten Frühlingspflanzen und wachsen in vielen Kita-Gärten. Das Gänseblümchen ist fast das ganze Jahr über verfügbar. Was lässt sich damit alles machen? In diesem Online-Seminar erfahren Sie viel Wissenswertes über diese beiden Pflanzen und erhalten Ideen und Tipps, was Sie mit den Kindern in den Einrichtungen umsetzen können. Geschichten über beide Pflanzen und auch die kulinarischen Genüsse kommen nicht zu kurz. 4 LE

Seminar-Nr. 225513
Ort: Zoom
Referentin: Gabriele Baumeister
Termin: Di, 25.02.2025 (15 – 18 Uhr)
Gebühr: MG 49 €, NMG 59 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG
GEMMOLEHRE – PRÄVENTION
MIT KNOSPEN


Die Gemmolehre macht das „Lebendigste“ der Pflanzen – nämlich die Vitalkraft der Knospen, Triebspitzen und der jungen Schösslinge – als Regenerationskraft für den Menschen nutzbar. „Gemma“ ist lateinisch und bedeutet nichts anderes als Knospe. Die daraus gewonnen Auszüge besitzen Heil- und Regerationskraft und können erfolgreich und präventiv bei vielen akuten und chronischen Erkrankungen angewendet werden. Knospen, Triebe und Sprösslinge befinden sich zum Erntezeitpunkt exakt auf dem Höhepunkt ihrer Entwicklung und enthalten ein Maximum an speziellen Enzymen, Vitaminen, pflanzlichen Eiweißen und Wachstumshormonen, die in dieser Entwicklungsphase von der Pflanze benötigt



werden. Sie sorgen dafür, dass in kürzester Zeit besonders viele neue Zellen in der Pflanze gebildet werden. Die Knospenlehre des belgischen Arztes Dr. Pol Henry gehört zu den grundlegenden Naturheilweisen jedes naturheilkundlich Interessierten, mit und ohne Vorkenntnisse. 8 LE

Seminar-Nr.	225514
Ort	Zoom
Referentin	Bettina Knörr
Termin	Fr, 14.03. (16 Uhr) – Sa, 15.03.2025 (12 Uhr)
Gebühr	MG 89 €, NMG 109 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG EINSATZ ÄTHERISCHER ÖLE IN DER PFLEGE – BASISSEMINAR AROMAPFLEGE / AROMATHERAPIE

Weiterbildung für Fachkräfte in der Pflege

Ätherische Öle gewinnen in der Pflege zunehmend an Bedeutung. Damit die Aromapflege/Aromatherapie professionell und verantwortungsbewusst als komplementäre Pflegemethode eingesetzt werden kann, bilden ein fundiertes Wissen und umfangreiche Kenntnisse die Basis zum Einsatz der ätherischen Öle. Ob in Akutkliniken, Krankenhäusern, psychiatrischen Einrichtungen, Reha-Kliniken, ambulanter Pflege, Palliativstationen und Hospiz, in Praxen und Senioreneinrichtungen sind Düfte eine Bereicherung. Sie finden auch Anwendung in Schulen, in allen Gesundheitseinrichtungen und der Heilerziehungspflege. In diesem Seminar erhalten Sie eine Einführung über die korrekte Anwendung ätherischer Öle, Trägersubstanzen und Hydrolaten mit wertvollen aromapraktischen Tipps. Sie vertiefen die Kenntnisse bezüglich der Auswahl, Dosierung und Wirkweisen dieser vielfältigen naturreinen Substanzen. 16 LE

INHALTE

- ▶ Grundlagen der Aromapflege / Aromatherapie
- ▶ Botanik, Herstellungsverfahren
- ▶ Korrekte Anwendung ätherischer Öle und Hydrolate
- ▶ Favoriten der ätherischen Öle in der Pflege / Therapie
- ▶ Kopfpunktmassage / Ohrmassage
- ▶ Funktion des Geruchssinns
- ▶ Einteilung in Kopf-, Herz- und Basisnoten
- ▶ Grundlagen fetter Pflanzenöle
- ▶ Favoriten der fetten Pflanzenöle in der Pflege / Therapie

ZIELGRUPPE

Gesundheits- und Krankenpfleger/-in, Altenpfleger/-in, Kneipp-Gesundheitstrainer/-in SKA, pflegende Angehörige und Interessierte

Seminar-Nr.	225515
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Maria Hoch
Termin	Mi, 19.03. (9:30 Uhr) – Do, 20.03.2025 (16 Uhr)
Gebühr	MG 209 €, NMG 239 € + 5 € Materialkosten, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG EINSATZ ÄTHERISCHER ÖLE IN DER PFLEGE – AUFBAUSEMINAR AROMAPFLEGE / AROMATHERAPIE

Weiterbildung für Fachkräfte in der Pflege

Aufbauend auf den Grundlagen des Basisseminars vertiefen Sie in diesem Seminar Ihr Aromawissen. Die Kenntnisse bezüglich der Auswahl, Dosierung und der Wirkweisen ätherischer Öle, fetter Pflanzenöle, Hydrolate und der Umsetzung in der Aromapflege / Aromatherapie werden erweitert. Sie erfahren, wie weitere ätherische Öle zusammen mit Basisölen kompetent und wissenschaftlich fundiert nach internationalen Standards anzuwenden sind, zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden für alle Bereiche in der Aroma-Altenpflege, Aromapflege und Aromatherapie sowie im privaten Bereich. 16 LE

INHALTE

- ▶ Wiederholung: Biochemie
- ▶ Grundlagen Hydrolate
- ▶ Erweitern der Monografien ätherischer Öle und fetter Öle
- ▶ Aromapflege mit Dokumentationsbeispielen
- ▶ Tipps aus der Praxis für die Praxis: Anwendung von Aromastandards
- ▶ Aromatogramme und Aromapflege bei Menschen mit Wunden
- ▶ Dekubitusprophylaxe
- ▶ Bewährte Aromapflege-Öle
- ▶ Selbstpflege / Gesundheitsfürsorge mit ätherischen Ölen
- ▶ Praxisbeispiele

ZIELGRUPPE

Gesundheits- und Krankenpfleger/-in, Altenpfleger/-in, Kneipp-Gesundheitstrainer/-in SKA, pflegende Angehörige und Interessierte

Seminar-Nr.	225516
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Maria Hoch
Termin	Mi, 24.09. (9:30 Uhr) – Do, 25.09.2025 (16 Uhr)
Gebühr	MG 209 €, NMG 239 € + 5 € Materialkosten, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG JAHRESKREISFESTE FÜR KINDER – EINFACHE RITUALE MIT HEILKRÄUTERN

NEU

Kinder brauchen Rituale. Sie geben ihnen Orientierung und Struktur, schaffen ein positives Gemeinschaftsgefühl, fördern die soziale Kompetenz in der Gruppe und die Konzentration. Trotz ihrer Vorhersehbarkeit werden Rituale von Kindern immer wieder als etwas Besonderes erlebt. Früher bestimmten Rituale die jahreszeitlichen Übergänge wie Frühlingsfeste oder Sonnenwendfeiern. Die im Jahreslauf eingebetteten Feste geben dem Wandel einen besonderen Zauber. Diese Tradition greifen wir in zwei Seminaren auf, die unabhängig voneinander gebucht werden können. Sie erfahren, wie Kindern Heilkräuter - passend zu den verschiedenen Jahreszeiten - spielerisch nähergebracht werden können und welche Rituale damit verbunden sind. Je 8 LE

**INHALTE**

- ▶ Bedeutung der Rituale für Kinder
- ▶ Wie wir Jahreszeiten und Jahresfeste am besten für die Rituale nutzen
- ▶ Kräuter und Heilpflanzen, die sich für die Rituale – passend zur Jahreszeit – eignen
- ▶ Durchführung eines kurzen Rituals mit einem kleinen Ritualgebilde

Jahreskreisfeste für Kinder zur Frühlings- und Sommerzeit

Seminar-Nr. 225517
 Ort Bad Wörishofen
 Referentin Jutta Gebauer
 Termin Mo, 24.03.2025 (9:30 – 17 Uhr)
 Gebühr MG 109 €, NMG 129 € + 5 € Materialkosten, reine Seminargebühr

Jahreskreisfeste für Kinder zur Herbst- und Winterzeit

Seminar-Nr. 225518
 Ort Bad Wörishofen
 Referentin Jutta Gebauer
 Termin Di, 23.09.2025 (9:30 – 17 Uhr)
 Gebühr MG 109 €, NMG 129 € + 5 € Materialkosten, reine Seminargebühr

**WEITERBILDUNG
WAS PFLANZENFARBEN
ALLES KÖNNEN**

Das Färben mit Naturfarben aus Pflanzen hat eine lange Tradition. Aus fast allen Pflanzen lassen sich Farben gewinnen. Welche Pflanzen sich besonders gut eignen und wie daraus Farbstoffe hergestellt werden, erfahren Sie in diesem Seminar. Pflanzenfarben können vielfältig eingesetzt werden, beispielsweise um Wolle, Decken oder T-Shirts zu färben oder einen Tuschkasten zusammenzustellen – das macht Kindern und Erwachsenen gleichermaßen Freude. Im Seminar erfahren Sie die verschiedenen Techniken und deren kreative Umsetzung. 4 LE

INHALTE

- ▶ Vorstellung geeigneter Pflanzen zum Färben
- ▶ Malen mit Kräuterfarben
- ▶ Stoffe und Wolle färben
- ▶ Herstellen eines Tuschkastens

Seminar-Nr. 225519
 Ort Zoom
 Referentin Petra Höner
 Termin Mi, 26.03.2025 (15 - 18 Uhr)
 Gebühr MG 49 €, NMG 59 €, reine Seminargebühr



*W*ERNACHTUNG ZU SONDERKONDITIONEN
FÜR SKA-TEILNEHMER



TÄGLICH GEÖFFNET AUCH FÜR NICHT-HAUSGÄSTE:

- ▶ Frühstücksbuffet, Mittagessen, Abendessen
- ▶ Kaffee und Kuchen
- ▶ Vegetarische Küche und Diätformen

Um Reservierung wird gebeten

HOTEL SONNENGARTEN

Adolf-Scholz-Allee 5
86825 Bad Wörishofen

Telefon 08247 3090

info@hotelsonnengarten.de
www.hotelsonnengarten.de

DIREKT GEGENÜBER DER SEBASTIAN-KNEIPP-AKADEMIE



WEITERBILDUNG AKTUELLES AUS DER ERNÄHRUNGS- UND NATURSTOFFMEDIZIN

NEU

Ernährung als Medizin betrifft jeden, jeden Tag, persönlich und beruflich, in Prävention und Therapie. In dieser Fortbildung geht es um neue Erkenntnisse aus der Welt der Ernährungsmedizin und Naturforschung. Wir blicken auf den „verborgenen Schatz“ der Naturstoffe, zu denen auch die sekundären Pflanzenstoffe gehören, und beleuchten ihr großes Potential für Prävention und Therapie. Neben neuen Erkenntnissen, theoretischen Grundlagen und interessanten ernährungsmedizinischen Fragestellungen, gibt es eine Menge praktischer Anregungen und neuer Impulse für Ihre Ernährungsberatungspraxis. 16 LE

INHALTE

- ▶ Themen sind u. a.: „Egal, wie wenig ich esse oder wie viel ich trainiere, ich nehme nicht ab! Ist mein Stoffwechsel in der adaptiven Thermogenese festgefahren?“
- ▶ Wir beleuchten den aktuellen Wissensstand zu diesem Problem, sowie die Herangehensweise in der Beratungspraxis.
- ▶ Bekannte Naturstoffe wie Curcumin, Boswellia und Bromelain haben sich schon längst als effektiv entzündungshemmend erwiesen. Daneben gibt es noch viele weitere sekundäre Pflanzenstoffe mit antioxidativen und entzündungsdämpfenden Eigenschaften. Wir lernen studiengestützte Einsatzmöglichkeiten kennen, u. a. Vorbeugung chronischer Krankheiten oder Beschleunigung der Regeneration bei Sportlern
- ▶ Bioverfügbarkeit einiger Naturstoffe und Auswirkungen auf die Art u. Weise der Produktion sowie die Zubereitung von Lebensmitteln.
- ▶ Immunsystem stärken mit ganzheitlichen Strategien.

ZIELGRUPPE

Fachkräfte aus dem Ernährungs- und Gesundheitsbereich u. Interessierte, die sich ein vertieftes Wissen aneignen wollen.

Seminar-Nr. 225520
Ort Bad Wörishofen
Referent Wolfgang Haas
Termin Fr, 11.04. (17 Uhr) – So, 13.04.2025 (12 Uhr)
Gebühr MG 209 €, NMG 239 €, reine Seminargebühr

Seminar-Nr. 225521
Ort Zoom
Referentin Gabriele Baumeister
Termin Di, 29.04.2025 (15 – 18 Uhr)
Gebühr MG 49 €, NMG 59 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG UMGANG MIT SCHÜSSLER-SALZEN



Der Oldenburger Arzt Dr. Heinrich-Wilhelm Schüßler (1821-1898) gilt als Entdecker der Lebenssalze und Begründer der biochemischen Heilweise. Sein Gedanke: „Die Gesundheit des Menschen ist abhängig von der Gesundheit der Zellen“. Wenn also die chemischen Abläufe im Mineralstoffhaushalt der Zelle gestört sind, können Krankheiten entstehen. Eine gezielte Mineralstoffzufuhr kann das Gleichgewicht wiederherstellen und die Funktionsstörung beseitigen. Die Mineralstoffe müssen jedoch so aufbereitet sein, dass ihre Moleküle auch für die Zellen verfügbar sind. Die biochemische Heilweise nach Dr. Schüßler ist wie kaum eine andere Methode für die eigene und die ärztliche Behandlung geeignet. Es ist ein sanftes, überschaubares Heilverfahren für jedermann, frei von Nebenwirkungen und besonders einfach in der Anwendung. Grundlage bilden eine gesunde Lebensweise mit vollwertiger Ernährung und die Einnahme von Schüßler-Mineralstoffen. Um die Schüßler-Gedanken kennen zu lernen, ist dieses Seminar besonders geeignet. 8 LE

INHALTE

- ▶ Die biochemische Heilweise des Dr. H.-W. Schüßler
- ▶ Die 12 biochemischen Funktionsmittel und ihre Anwendungsmöglichkeiten
- ▶ Aufgaben der Mineralstoffe im Körper und Vorkommen in der Ernährung
- ▶ Die richtigen Funktionsmittel mit Hilfe der Antlitzdiagnose finden

Seminar-Nr. 225522
Ort Zoom
Referentin Bettina Knörr
Termin Fr, 16.05. (16 Uhr) – Sa, 17.05.2025 (12 Uhr)
Gebühr MG 89 €, NMG 109 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG DIE WILDEN GRÜNEN



Mit Frühjahrskräutern den Körper in Schwung bringen

Die ersten Frühjahrskräuter sind nicht nur Hingucker, sie haben auch inhaltlich einiges zu bieten und sind vielfältig einsetzbar. Kindern macht es Spaß, die ersten Kräuter unter Anleitung selbst zu sammeln. Sie lernen, wo Bärlauch, Brennesseln, Knoblauchsrauke, Giersch oder Gänseblümchen wachsen, wie sie verarbeitet werden und wie gut sie schmecken. 4 LE

INHALTE

- ▶ Frühjahrskräuter – Inhaltsstoffe und Wirkung
- ▶ Ernte und Tipps zur Verarbeitung
- ▶ Rezepte, die Kinder gerne mögen

WEITERBILDUNG DEN ALLTAG VON SENIOREN MIT KRÄUTERN ANGENEHM GESTALTEN

Fantasievoller Einsatz von Kräutern in Senioreneinrichtungen

Viele ältere Menschen kennen den Umgang mit Kräutern und verbinden damit schöne Erinnerungen. Sie können auf vielfältige Erfahrungen mit Kräutern zurückblicken und verfügen über Pflanzenwissen. Daran kann in Senioreneinrichtungen angeknüpft und Vergessenes wieder hervorgeholt werden. Lernen Sie zahlreiche Möglichkeiten kennen, wie Kräuter einen festen Platz bei den Senioren/-innen einnehmen, ihr Wohlbefinden steigern und die Lebensqualität erhöhen können. Der Umgang mit Kräutern fördert die Feinmotorik und die Aktivität. 8 LE

**INHALTE**

- ▶ Den Tag mit einer Pflanze bereichern
- ▶ Kräuter für das Wohlbefinden
- ▶ Kräuter für das Gedächtnis und die Konzentration
- ▶ Die Gesundheit mit Kräutern unterstützen
- ▶ Viele Beispiele für die Praxis

Seminar-Nr.	225523
Ort	Tecklenburg
Referentin	Petra Höner
Termin	Fr, 16.05.2025 (9:30 – 16:30 Uhr)
Gebühr	MG 109 €, NMG 129 € + 5 € Materialkosten, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG**DIE GRÜNE HAUSAPOTHEKE**

Sebastian Kneipp legte sehr großen Wert auf die Hausapotheke und bezeichnete sie als „Schatz des Hauses“. Viele Pflanzen aus Garten, Feld und Wiese bieten uns auch heute noch einen Schatz. Sie leisten schnelle Hilfe bei kleinen Beschwerden im Alltag. Erfahren Sie in diesem Seminar, welche Pflanzen in die Kneippsche Hausapotheke gehören und lernen Sie traditionelle Zubereitungen wie Tees, Kräuteröle oder Tinkturen bei leichten Verletzungen oder kleinen Beschwerden kennen. Sie erhalten viele Informationen über die Heilpflanzen-Zubereitungen und die Aufbewahrung von Heilkräutern. 16 LE

INHALTE

- ▶ Die Kneippsche Hausapotheke
- ▶ Pflanzenheilkunde heute sowie geeignete Zubereitungen
- ▶ „Kneipp-Kräuter“ und ihre Verwendung
- ▶ Welche Pflanzenteile sind heilkräftig? Wie werden sie geerntet?
- ▶ Was gehört in die grüne Hausapotheke?

Seminar-Nr.	225524
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Gabriele Baumeister
Termin	Sa, 24.05. (9:30 Uhr) – So, 25.05.2025 (16:30 Uhr)
Gebühr	MG 209 €, NMG 239 € + 8 € Materialkosten, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG**TEEZUBEREITUNGEN BEI LEICHTEN BEFINDLICHKEITSSTÖRUNGEN**

Weiterbildung für Fachpersonal in Senioren- und Pflegeeinrichtungen

Heilkräuter – richtig eingesetzt – leisten bei Befindlichkeitsstörungen große Dienste. Besonders Teezubereitungen sind sehr beliebt. Tee wärmt von innen und lindert gesundheitliche Beschwerden. Die Auswahl an Kräutern und Pflanzen, die für die Teezubereitung zur Verfügung stehen, ist vielfältig. Erfahren Sie in diesem Seminar, welche Heilkräuter passend zu kleineren Befindlichkeitsstörungen zu empfehlen sind. Rezepte für gute Teemischungen erleich-

tern Ihnen die Umsetzung im Alltag. 8 LE

INHALTE

- ▶ Die richtige Zubereitung von Kräutertee
- ▶ Welche Kräuter bei welchen Befindlichkeitsstörungen
- ▶ Beispiele für gute Teemischungen

Seminar-Nr.	225525
Ort	Zoom
Referentin	Gabriele Baumeister
Termin	Teil I: Mi, 04.06.2025 Teil II: Do, 05.06.2025 (jeweils von 15 – 18 Uhr)
Gebühr	MG 89 €, NMG 109 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG**DARM & MIKROBIOM AKTUELL**

Das komplexe Zusammenspiel zwischen Ernährung, Darmschleimhaut und Mikrobiom auf der einen Seite sowie Stoffwechsel und Immunsystem auf der anderen, fasziniert die medizinische Forschung wie kaum ein anderes Thema und hat zu völlig neuen Ansätzen in der Prävention und Therapie verschiedenster Krankheiten geführt. Wir blicken in dieser Fortbildung auf die neuesten Erkenntnisse aus der Forschung und beleuchten, wie dieses Wissen in der Komplementär- und Präventivmedizin praktisch umgesetzt werden kann. Weitere Schwerpunkte sind: Fallbasiertes Training für mehr Sicherheit und Kompetenz in Diagnose und Behandlung von Bauchproblemen, individualisierte Darmsanierung und darmgesunde Ernährungsweise. 16 LE

INHALTE

- ▶ Aktueller Forschungsstand und Empfehlungen rund um die Themen Mikrobiom, Darmschleimhaut, medizinisch relevante Probiotika und Präbiotika
- ▶ Bauchprobleme erfolgreich lösen anhand strukturierter Fallanalyse: Training in strukturierter Fallanalyse und Stuhlbefundinterpretation anhand kniffliger Fallgeschichten
- ▶ Histamin und stille Entzündungen: Was ist nahrungsmittel- und was ist mikrobiombedingt? Ein Überblick
- ▶ Neues von der Darm-Haut-Achse: Wechselwirkung von Darm-Mikrobiom und Hautkrankheiten

ZIELGRUPPE

Fachkräfte aus dem Gesundheitsbereich und Interessierte, die sich ein vertieftes Wissen zum Thema Darmgesundheit und damit assoziierten Themen aneignen wollen.

Seminar-Nr.	225526
Ort	Bad Wörishofen
Referent	Wolfgang Haas
Termin	Fr, 13.06. (17 Uhr) – So, 15.06.2025 (12 Uhr)
Gebühr	MG 209 €, NMG 239 €, reine Seminargebühr





WEITERBILDUNG KRÄUTER SICHER ERKENNEN UND ANWENDEN IN DER KITA

Wildkräuter in der Natur zu erkennen, ist manchmal gar nicht so einfach. Manchmal sind wir uns nicht sicher, um welche Pflanze es sich handelt oder wofür wir sie verwenden können. Selbst bei Gartenkräutern tauchen hin und wieder Fragen auf, wie sie genutzt werden können. In diesem Seminar erfahren Sie, wie Sie und die Kinder Kräuter erkennen können und erhalten viele Tipps für ihre Verwendung. Sicherheit kommt durch Übung und Praxis – also fangen wir an. 8 LE

INHALTE

- ▶ Kräuter an bestimmten Merkmalen sicher erkennen
- ▶ Kräuter spielerisch entdecken
- ▶ Herstellen einfacher Speisen, die Kindern gut schmecken

Seminar-Nr.	225527
Ort	Tecklenburg
Referentin	Petra Höner
Termin	Mi, 25.06.2025 (9:30 – 16:30 Uhr)
Gebühr	MG 109 €, NMG 129 € + 5 € Materialkosten, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG EINFÜHRUNG IN DIE DR. BACH BLÜTEN LEHRE



In jeder Lebenssituation können wir die 38 Bach-Blüten nach Dr. Edward Bach nutzen, um unsere Potenziale zu entwickeln und um die Entfaltung unseres Lebensplans zu unterstützen. Bach-Blüten sind wertvolle Helfer für viele alltägliche, aber auch für schwierige Lebenssituationen. Vorgestellt werden Dr. Edward Bach und sein Konzept der seelischen Selbsthilfe, das Basiswissen zur Philosophie der der Original Bach-Blüten-Therapie und das Heile-dich-selbst-Prinzip. Nicht nur negative Gefühlszustände lassen schneller nach, sondern auch der körperliche Zustand bessert sich häufig sehr rasch nach Aufbringen und Einnehmen der Blütenessenzen. Im Seminar erfahren Sie, wie die Bach-Blüten einfach, schnell und wirkungsvoll eingesetzt werden können. Leicht umsetzbares Wissen zu verschiedensten Blüten und den bekannten Rescue-Tropfen wird vermittelt. 8 LE

Seminar-Nr.	225528
Ort	Zoom
Referentin	Bettina Knörr
Termin	Fr, 27.06. (16 Uhr) – Sa, 28.06.2025 (12 Uhr)
Gebühr	MG 89 €, NMG 109 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG DIE HEILKRAFT DES WALDES

Der Aufenthalt im Wald tut uns gut. Er steigert unser Wohlbefinden und wirkt sich positiv auf Körper und Geist aus. Die heilenden Kräfte des Waldes sind die ursprünglichste Form der Heilkunde.

In diesem Seminar beschäftigen wir uns mit den verschiedenen Aspekten des Waldes. Sie erfahren altes Volkswissen und neue Erkenntnisse über die Kräfte des Waldes und wie die Pflanzen des Waldes in verschiedenen Darreichungsformen verwendet werden können. Erfahren Sie in Stille die Waldatmosphäre bei achtsamen Spaziergängen. 16 LE

INHALTE

- ▶ Wirkung des Waldes auf unseren Organismus
- ▶ Bäume, Pflanzen und Kräuter des Waldes: Wirkung und Heilkraft
- ▶ Ätherische Öle des Waldes
- ▶ Achtsame Spaziergänge im Wald
- ▶ Praxis: Herstellen von Produkten aus Pflanzen des Waldes wie Tinkturen, Salben, Tees, Zusätze für Wickel und Bäder

Seminar-Nr.	225529
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Gabriele Baumeister
Termin	Sa, 05.07. (9:30 Uhr) – So, 06.07.2025 (16:30 Uhr)
Gebühr	MG 209 €, NMG 239 € + 5 € Materialkosten, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG NATURERLEBNISSE IM WALD FÜR KINDER Mit allen Sinnen durch den Wald

Der Wald regt die Fantasie und Kreativität von Kindern an. Zudem lernen sie die Pflanzen im Wald und den Umgang damit kennen. Für Kinder sind Naturerlebnisse von besonderer Bedeutung, sie fördern ihre Achtsamkeit und Konzentration und tragen zur Persönlichkeitsentwicklung bei. Kinder lieben den Wald und seine Schätze, die es zu entdecken gibt. In diesem Seminar tauchen Sie mit allen Sinnen ein in die Erlebniswelt des Waldes, entdecken Kräuter und Pflanzen und erfahren, was daraus gezaubert werden kann. 8 LE

INHALTE

- ▶ Entdeckungs-Spaziergang durch den Wald
- ▶ Sinnes- und Wahrnehmungsübungen
- ▶ Experimente, Spiele, Geschichten
- ▶ Rezepte und Leckereien

Seminar-Nr.	225530
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Gabriele Baumeister
Termin	Di, 08.07.2025 (9:30 – 16:30 Uhr)
Gebühr	MG 109 €, NMG 129 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG RUND UM ERNÄHRUNG, EIWEISS UND CO IN SENIORENEINRICHTUNG UND PFLEGE



Für Fachpersonal in Senioren- & Pflegeeinrichtungen

Die Bedürfnisse des Körpers und damit die Anforderungen an die Ernährung ändern sich im Laufe des Lebens. Durch die gezielte Auswahl bestimmter Lebensmittel kann ein erhöhter oder verän-



derter Nährstoffbedarf in jedem Alter gedeckt werden. Besonders im fortgeschrittenen Lebensalter und durch Einnahme von Medikamenten braucht der Organismus eine adäquate und seinen Bedürfnissen angepasste Ernährung. Ein Schwerpunkt liegt bei Senioren in der oft unzureichenden Eiweißversorgung. Zu all diesen Ernährungsthemen erhalten Sie wichtige Tipps und Hinweise. 8 LE

INHALTE

- ▶ Kurze Zusammenfassung der anatomischen Veränderungen im Laufe des Lebens
- ▶ Ernährungsprobleme im Alter
- ▶ Eiweißkonsum und -versorgung in Senioreneinrichtung und Pflege

Seminar-Nr. 225531
Ort Zoom
Referentin Bettina Knörr
Termin Fr, 11.07. (16 Uhr) – Sa, 12.07.2025 (12 Uhr)
Gebühr MG 89 €, NMG 109 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG MIT HEILPFLANZENWISSEN SPIELEN

NEU

Wie wir den Pflanzenhorizont erweitern und nachhaltig lernen

Wer sich für Heilpflanzen interessiert, merkt bald, dass das allgemeine und das persönliche Heilpflanzenwissen andauernd weiter wachsen. Zu den wissenschaftlichen Fakten kommen eigene Erfahrungen sowie Geschichten und Anekdoten aus aller Welt. Und die eigene Bilder-Sammlung – egal ob gezeichnet oder fotografiert – wächst auch immer weiter. Was können wir damit machen? Wir können spielen! An diesem Wochenende spielen wir mit dem, was wir über Heilpflanzen wissen – egal ob viel oder wenig – und wir sammeln Ideen, wie auch Erwachsene spielend miteinander lernen. 16 LE

INHALTE

- ▶ Merkwürdige Pflanzen merke ich mir leicht
- ▶ Kennen lernen, vergessen, wieder holen
- ▶ Miteinander und gegeneinander spielen
- ▶ Rate-Spiele, Wort-Spiele, Rollen-Spiele
- ▶ Spiele finden und erfinden
- ▶ Wissenslücken überspielen

Seminar-Nr. 225532
Ort Bad Wörishofen
Referentin Barbara Hauck-Stüber
Termin Fr, 11.07. (17 Uhr) – So, 13.07.2025 (12 Uhr)
Gebühr MG 209 €, NMG 239 € + 5 € Materialkosten, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG ENTDECKUNGSTOUR IN DER NATUR

NEU

Abenteuer draußen erleben – Ideen für den pädagogischen Alltag

Bäume, Blätter, Blumen, Gräser, Moos oder Schneckenhäuser – jedes für sich ein Kunstwerk, wenn man sich die Zeit lässt, alles genau zu betrachten. Diese Naturschätze laden dazu ein, selbst

kreativ zu werden. Erleben Sie in diesem Seminar, wie Kindern die Schönheit der Natur mit allen Sinnen nahegebracht werden kann. Lassen Sie sich für den pädagogischen Alltag inspirieren, wie Kinder spielerisch auf Entdeckungstour gehen und eine eigene Materialkiste für spätere Aktionen zusammenstellen. Das Seminar findet überwiegend draußen statt. 8 LE

INHALTE

- ▶ Entdeckungsreise in die Natur
- ▶ Naturwunder entdecken, fühlen, riechen und verkosten
- ▶ Spiele und Entspannungsübungen in der Natur
- ▶ Sammeln für die Materialkiste
- ▶ Barfußpfad – mit den Füßen die Natur fühlen

Seminar-Nr. 225533
Ort Bad Wörishofen
Referentin Gabriele Baumeister
Termin Di, 22.07.2025 (9:30 – 16:30 Uhr)
Gebühr MG 109 €, NMG 129 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG PFLANZEN BESTIMMEN WIE DIE PROFIS

NEU

Viele Pflanzen lassen sich erkennen, weil Bestimmungsmerkmale gut sichtbar und einprägsam sind. Bei Arten, deren Unterscheidung schwierig ist, gibt es häufig Verwechslungen – z. B. bei den vielen Korbblütlern oder den Doldenblütlern. Wenn Pflanzen aber genutzt werden sollen, als Heilpflanze oder essbare Wildpflanze, ist es unerlässlich, dass sie ganz genau bis zur Art bestimmt werden. Wie das geht, zeigt die Botanikerin und Gartenbauwissenschaftlerin Dr. Christine Volm in diesem Kurs. Was hat es mit dem wissenschaftlichen Bestimmen von Pflanzen auf sich? Wie kann eine unbekannte Pflanze anhand von beobachteten Merkmalen systematisch einer Art zugeordnet werden? Ziel dieses Seminars ist es, die Grundlagen der wissenschaftlichen Pflanzenbestimmung zu vermitteln, um Pflanzen systematisch einordnen und benennen zu können, damit Sie im Umgang mit Wildpflanzen mehr Sicherheit gewinnen. 16 LE

INHALTE

- ▶ Botanische Grundlagen
- ▶ Klassifikation von Pflanzen
- ▶ Merkmale wichtiger Pflanzenfamilien
- ▶ Exkursion – Bestimmungsübungen im Freien, praktisches Kennenlernen und Üben von Verwandtschaftsmerkmalen
- ▶ Praktische Übungen zur Pflanzenbestimmung mit dem Bestimmungsbuch (bitte ein wissenschaftliches Bestimmungsbuch mitbringen, weitere Infos in der Einladung)
- ▶ Praktische Zeichenübungen zur Vertiefung
- ▶ Übungen zum Verständnis von Merkmalsbeschreibungen und Pflanzenzeichnungen

Seminar-Nr. 225534
Ort Bad Wörishofen
Referentin Dr. Christine Volm
Termin Sa, 26.07. (9:30 Uhr) – So, 27.07.2025 (16 Uhr)
Gebühr MG 209 €, NMG 239 € + 6 € Materialkosten, reine Seminargebühr



WEITERBILDUNG

KRÄUTER IN DER KITA IM HERBST UND IN DER WINTERZEIT

Kräuter stehen fast das ganze Jahr über zur Verfügung. Doch welche Aktionen können mit den Kindern im Herbst und Winter durchgeführt werden? Außer Tee kochen gibt es noch zahlreiche andere Möglichkeiten. Gerade in der Vorweihnachtszeit können wir Kräuter und Gewürze vielseitig nutzen. Sie helfen uns auch, gesünder durch den Winter zu kommen. Lernen Sie in diesem Seminar interessante Anwendungsmöglichkeiten kennen. 8 LE

INHALTE

- ▶ Kräuter zur Stärkung der Gesundheit
- ▶ Kräutersäckchen – einmal ohne Lavendel
- ▶ Wärmende Getränke und leckere Rezepte aus der Küche

Seminar-Nr.	225535
Ort	Tecklenburg
Referentin	Petra Höner
Termin	Fr, 05.09.2025 (9:30 – 16:30 Uhr)
Gebühr	MG 109 €, NMG 129 € + 5 € Materialkosten, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG

MIT KRÄUTERN DIE SINNE AKTIVIEREN

Weiterbildung für Fachpersonal in Senioren- und Pflegeeinrichtungen

Um kognitive Fähigkeiten im Alter möglichst lange zu erhalten, ist es wichtig, alle Sinne regelmäßig zu aktivieren. Dafür sind Kräuter besonders gut geeignet. Sie rufen Erinnerungen hervor, trainieren den Tast-, Geruchs- und Geschmackssinn und vermitteln neues Wissen. Es gibt zahlreiche Möglichkeiten, wie Kräuter hier eingesetzt werden können. 4 LE

INHALTE:

- ▶ Sinnesübungen mit verschiedenen Kräutern
- ▶ Kräuter für das Gedächtnis
- ▶ Einfache kleine Kräuterrezepte
- ▶ Einsatz ätherischer Öle

Seminar-Nr.	225536
Ort	Zoom
Referentin	Petra Höner
Termin	Mi, 17.09.2025 (15 – 18 Uhr)
Gebühr	MG 49 €, NMG 59 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG

WURZELKRAFT – WURZELZEIT

Bei vielen Kräutern liegt die Heilkraft in den Blüten und Blättern. Es gibt jedoch einige wenige, bei denen die Kraft in den Wurzeln liegt. Vor allem Frühling und Herbst eignen sich, um Wurzeln von heilkräftigen Pflanzen auszugraben. Obwohl eine Tinktur aus oberirdischen Pflanzenteilen bereits sehr heilkräftig ist, haben die Wurzel-tinkturen noch eine sehr viel tiefgreifendere Wirkung. An diesem Wochenende widmen wir uns der Herstellung von traditionellen Wurzelzubereitungen. Die Wurzeln von Löwenzahn, Brennessel und Engelwurz werden zu einer Wurzel-Tinktur und einen Wurzel-Ölauszug verarbeitet. Aus wenigen Zutaten entstehen kraftvolle Heilmittel für die eigene Hausapotheke. 16 LE

INHALTE

- ▶ Vorstellung und Wirkung der wurzelkräftigen Heilpflanzen Löwenzahn, Brennessel und Engelwurz
- ▶ Spezielle Heilwirkung von Wurzel-tinkturen
- ▶ Ausführliche Erläuterung des Ölauszuges
- ▶ Praxis: Herstellung einer Wurzel-Tinktur und eines Wurzel-Ölauszuges

Seminar-Nr.	225537
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Jutta Gebauer
Termin	Sa, 27.09. (9:30 Uhr) – So, 28.09.2025 (16 Uhr)
Gebühr	MG 209 €, NMG 239 € + 8 € Materialkosten, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG

HEILPFLANZEN FÜR EIN STARKES IMMUNSYSTEM BEI SENIOREN**NEU**

Weiterbildung für Fachpersonal in Senioren- und Pflegeeinrichtungen

Herbstzeit ist Erkältungszeit. Ausgewählte Heilkräuter können in verschiedenen Anwendungsformen die Symptome einer Erkältung lindern. Auch vorbeugend lassen sich Heilpflanzen anwenden. Gerade für ältere Menschen bieten sich milde und doch heilkräftige Pflanzen zur Unterstützung des Immunsystems an. In diesem Seminar liegt der Fokus auf den Heilpflanzen Thymian, Salbei und Johanniskraut und ihren Einsatzmöglichkeiten. 8 LE

INHALTE

- ▶ Thymian, Salbei und Johanniskraut: Inhaltsstoffe und Wirkungen
- ▶ Möglichkeiten der Anwendung
- ▶ Praxis: Herstellen einer Teemischung und eines Kräuterzusatzes für ein Dampfbad

Seminar-Nr.	225538
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Jutta Gebauer
Termin	Di, 07.10.2025 (9:30 - 17 Uhr)
Gebühr	MG 109 €, NMG 129 € + 5 € Materialkosten, reine Seminargebühr

KNEIPPSCHE GÜSSE FÜR ZU HAUSE

KOMBI-DUSCHE/
GISSROHR AQUACLIC

Sparen Sie 50 % Wasser, Energie und CO². Verwöhnen Sie Ihre Sinne mit einem luxuriösen Wasserstrahl, den Sie im Handumdrehen zur Kneipp-Anwendung verwandeln.

Bestell-Nr.: A3061



GISSROHR

Hochwertig gearbeitet aus Edelstahl mit griffiger, farbneutraler Gummierung für sicheren Halt.

Bestell-Nr.: A1778

SITZBADEWANNE

Pflegeleichte, hygienische Kunststoffwanne mit breitem umlaufenden Rand und entgrateter Beschnittkante, Materialstärke von etwa 3,5 mm.

Produktinformationen:

Material: Polypropylen, Farbe: Platin.

Maße: ca. 80 x 68 cm, Höhe 47 cm,

Artikel-Nr.: A3278

HANDBRAUSE
„KLARA“ EICHE

Drehmechanismus am Duschkopf zur Auswahl der Strahlart. Griff aus Eichenholz, mit natürlichem Leinöl behandelt, Metallteile aus unbeschichtetem Messing.

Bestell-Nr.: A3283

KUNSTSTOFF-BADEMATTE

Für Güsse nach Sebastian Kneipp in Badewanne oder Dusche.

40 x 40 cm:

Elfenbein, Best.-Nr. A0247

Blau, Best.-Nr. A0249

40 x 60 cm:

Farbe Elfenbein, Best.-Nr. A0251

Farbe Blau, Best.-Nr. Aa0253

Farbe Schwarz, Best.-Nr. A3253



NASSE STRÜMPFE

Der „Innenstrumpf“ ist aus reinem Leinen (100%), der Außenstrumpf aus hochwertiger Wolle gestrickt. Die Leinenstrümpfe werden getränkt, leicht ausgewrungen und angezogen.

Kurz Bestell-Nr.: A3184

Lang Bestell-Nr.: A3180



WWW.KNEIPPGESUND.DE

Kneipp Shop

VERLAG

Bestellen Sie telefonisch 08247 - 3002 212, E-Mail shop@kneippverlag.de oder im Internet www.kneippgesund.de





WEITERBILDUNG

ESSBARE WILDPFLANZEN IM WINTER – KENNENLERNEN, SAMMELN, GENIESSEN

Jedes Jahr dieselbe Überlegung: Wie geht es eigentlich im Winter weiter mit der Ernährung? Wo, welche Wildpflanzen hernehmen? Wir wollen zum einen die essbaren Winter-Wildpflanzen an ihrem Naturstandort kennenlernen und zum anderen auch herausfinden, welche Alternativen sich dann bieten, wenn nur wenig zu finden ist. Ein langsames Herantasten an den Geschmack der essbaren und gesundheitsfördernden Winter-Wildpflanzen und Tipps für Verwendungsmöglichkeiten gehören dazu. Es gibt Empfehlungen für die Verwendung in der Küche, wobei der Schwerpunkt auf Zubereitungen in roher Form liegt, weil die Wildpflanzen so ihre volle Wirkung entfalten können. 16 LE

INHALTE

- ▶ Traditionen und Trends
- ▶ Wo und wie sammeln?
- ▶ Warum Wildpflanzen essen?
- ▶ Erkennen von Giftpflanzen und Maßnahmen, um Vergiftungen vorzubeugen
- ▶ Schwerpunkt: Essbare Wildpflanzen im Winter
- ▶ Exkursion – Erkennen und Bestimmen von Wildpflanzen im Winter
- ▶ Exkursion – auf der Suche nach Gesundheit und Geschmack im Winter
- ▶ Geschmacksschule und Kulinarisches in der Küche

Seminar-Nr. 225539

Ort Bad Wörishofen

Referentin Dr. Christine Volm

Termin Sa, 08.11. (9:30 Uhr) – So, 09.11.2025 (16 Uhr)

Gebühr MG 209 €, NMG 239 € + 12 € Materialkosten, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG

FASTENWELT AKTUELL – NEUE INSPIRATIONEN

Fachfortbildung für Kursleiter/-innen Fasten und für die Bereiche Ernährung, Heilfasten und Kurzzeitfasten spezialisierte Personen. Als jährlich stattfindendes Fortbildungsangebot möchten wir neue Ideen und Inhalte für die Gestaltung eigener Fastenangebote bieten, sowie neue Entwicklungen und Trends für die fachgerechte Betreuung fastender Menschen aufzeigen. Eine ganzheitlich orientierte Themenauswahl ermöglicht es, neue Optionen kennenzulernen und fachlich auf dem Laufenden zu bleiben. 16 LE

INHALTE

- ▶ Aktuelle Erkenntnisse aus der Fastenforschung und ihre praktische Bedeutung für Prävention und therapiebegleitende Konzepte
- ▶ Fasten und der weibliche Zyklus: Worauf ist zu achten?
- ▶ Fasten und Nahrungsmittelunverträglichkeiten bzw. -allergien. Welche Chancen eröffnen sich? Wie kann ein Begleit- und Nachsorgekonzept aussehen?
- ▶ Das NADA-Protokoll (National Acupuncture Detoxification Association) in der Fastennachsorge bei Adipositas. Wie aufgeklebte Dauerkügelchen intensive bzw. langanhaltende Effekte erzielen können.

Seminar-Nr. 225540

Ort Bad Wörishofen

Referent Wolfgang Haas

Termin Fr, 14.11. (17 Uhr) – So, 16.11.2025 (12 Uhr)

Gebühr MG 209 €, NMG 239 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG

ÄTHERISCHE ÖLE – SINNESERFAHRUNG FÜR KLEINE NASEN

Kinder lieben die Düfte ätherischer Öle. Doch nicht alle ätherischen Öle sind für Kinder geeignet. Erfahren Sie in diesem Seminar, welche Düfte bei Kindern sinnvoll sind und wie sie angewendet werden können. Worauf soll beim Kauf der Öle geachtet werden? 8 LE

INHALTE

- ▶ Einführung zum Thema ätherische Öle
- ▶ Düfte aus Heilpflanzen
- ▶ Düfte für Prinzessinnen und Prinzen – Parfüms und Körperöle selbst herstellen
- ▶ Duftspiele für feine Nasen – Basteln von Duftblumen

Seminar-Nr. 225541

Ort Bad Wörishofen

Referentin Gabriele Baumeister

Termin Mi, 26.11.2025 (9:30 – 16:30 Uhr)

Gebühr MG 109 €, NMG 129 € + 5 € Materialkosten, reine Seminargebühr

**VEREINS-
MANAGEMENT**

Die Kneipp-Vereine leisten bundesweit einen wichtigen gesellschaftlichen Beitrag für eine gesunde und natürliche

Lebensweise. Hierfür müssen täglich viele Aufgabenstellungen koordiniert und bewältigt werden. Die Vereinsarbeit steckt

dabei voller Herausforderungen. Mit unseren Seminaren möchten wir Vereinsleiter/-innen und Vorstandsmit-

glieder im Kneipp-Verein auf die Anforderungen eines professionellen Vereinsmanagements vorbereiten.

TIPP

**BASISKURS
KNEIPP-EINFÜHRUNGSKURS**

HINWEIS

Dieses Seminar wird allen empfohlen, die die Grundlagen des Kneipp-Gesundheitskonzeptes erfahren und damit ihre Arbeit im Kurs oder Kneipp-Verein bereichern wollen.

Beginn jeweils 18:30 Uhr – Ende 20:00 Uhr

Gebühr Gebühr: MG 120 € NMG 180 €, reine Seminargebühr
Einzelbuchung möglich: MG 20 €, NMG 30 €

Bei Buchung der gesamten Reihe erhalten Sie ein Modul kostenfrei gegenüber der Einzelbuchung aller Termine.

**WEITERBILDUNG
DER VEREINSFÜHRERSCHHEIN**



Vereine übernehmen vielfältige Aufgaben. Auch in Zukunft werden Vereine dringend für die Gestaltung unserer Kultur gebraucht. Allerdings sehen sich Vereine immer größeren Herausforderungen gegenüber. Über 80% der Vereine haben Probleme, ihre Führungspositionen zu besetzen. Darüber hinaus stellen sich Fragen zur zukunfts- und mitgliederorientierten Vereinsgestaltung, Führung und Motivation, rechtlichen Aspekten uvm. Unsere Online-Fortbildung besteht aus sieben Modulen und bietet Vereinsvertreter*innen die Möglichkeit, sich zukunftsgerichtet aufzustellen und somit einen wichtigen Beitrag für unser kulturelles und gesellschaftliches Leben zu leisten. Ferner soll es den Teilnehmenden Sicherheit zur inhaltlichen Ausgestaltung ihres Amtes geben. Gleichzeitig ist es das Ziel, Vorbehalte in Bezug auf die Übernahme eines Ehrenamtes abzubauen. Die einzelnen Module befassen sich jeweils mit einem Thema des Vereinsmanagements (14 LE).

- MODUL 1:** Vereinsvorstand – Was nun?
- MODUL 2:** Vereinsrecht – „Mit einem Fuß im Gefängnis?“
- MODUL 3:** Vereinssteuerrecht – Wege durch den „Dschungel“
- MODUL 4:** Und dann ist ja noch die Sache mit dem Datenschutz...
- MODUL 5:** Die Mitgliederversammlung – Oberstes Organ des Vereins
- MODUL 6:** Motivierte Mitglieder – Das wär’s!
- MODUL 7:** Vorstandsmitglieder dringend gesucht!

Seminar-Nr.	225901	
Ort	Zoom	
Leitung	Karl Bosch	
Termine	Modul 1	Mi, 18.06.2025
	Modul 2	Mi, 25.06.2025
	Modul 3	Mi, 02.07.2025
	Modul 4	Mi, 09.07.2025
	Modul 5	Mi, 16.07.2025
	Modul 6	Mi, 23.07.2025
	Modul 7	Mi, 30.07.2025

**WEITERBILDUNG
FRISCH INS AMT GEWÄHLT?**

Seminar für neue Vereinsvorstände

Sie sind erst kürzlich (letzte 18 Monate) neu in eine verantwortungsvolle Position in Ihrem Verein gewählt worden oder spielen mit dem Gedanken zukünftig ein solches Amt zu übernehmen? Hierfür müssen im Verein die unterschiedlichsten Aufgabenstellungen koordiniert und bewältigt werden. Die Vereinsarbeit steckt dabei voller Herausforderungen. In diesem Seminar wollen wir Sie auf die Anforderungen eines professionellen Vereinsmanagements vorbereiten und gleichzeitig den Blick auf die Arbeit und Unterstützung richten, die der Kneipp-Bund e.V. als Dachverband der Kneipp-Vereine leistet. In diesem Sinne wollen wir Ihnen die Strukturen, AnsprechpartnerInnen und Projekte des Kneipp-Bundes näherbringen – um gemeinsam die Zukunft der Kneipp-Bewegung aktiv zu gestalten. 12 LE

ZIELGRUPPE

Neu gewählte Vereinsvorstände und solche, die es werden wollen. Die Teilnehmerzahl ist auf 16 Personen begrenzt. Bitte haben Sie Verständnis, dass pro Verein maximal ein/e Vertreter/in teilnehmen kann.

Seminar-Nr.	225902
Ort	Bad Wörishofen
Leitung	Andrea Pielen
Termin	So, 31.08. (14 Uhr) – Mo, 01.09.2025 (13 Uhr)
Gebühr	Die Teilnahme am Seminar ist für Mitglieder im Kneipp-Verein mit gültigem Mitgliedsausweis kostenfrei.

**WEITERBILDUNG
MARKETING IM KNEIPP-VEREIN**



Sie möchten Ihren Kneipp-Verein bekannter machen und neue Mitglieder gewinnen? Sie fragen sich, wie Sie Ihre Veranstaltungen und Angebote attraktiv präsentieren können? Sie suchen nach Möglichkeiten, Ihre Kooperationspartner und Förderer zu überzeugen? Dann sind Sie bei diesem Online-Seminar genau richtig! Hier erfahren Sie, wie Sie ein professionelles und zielgruppengerechtes Marketing für Ihren Kneipp-Verein gestalten können. Lernen Sie die Grundlagen und Instrumente des Marketings kennen und nutzen Sie die Chance, Ihre Fragen und Anliegen mit anderen Vereinsvertretern auszutauschen. 2 LE

INHALTE

- ▶ Verwendung Logo/Fotos
- ▶ Flyer/Drucksachen
- ▶ Vereins-Webseite + Öffentlichkeitsarbeit
- ▶ Pressearbeit + Soziale Medien
- ▶ Sponsoring

ZIELGRUPPE

Kneipp-Vereinsleiter bzw. Marketing-Beauftragte im Kneipp-Verein. Die max. Teilnehmerzahl ist auf 15 begrenzt.

Seminar-Nr.	225903
Ort	Zoom
Leitung	Karin Kövi
Termin	Mo, 03.02.2025 (18:30 - 20 Uhr)
Gebühr	Die Teilnahme am Seminar ist für Kneipp-Vereinsleiter bzw. Marketing-Beauftragte im Kneipp-Verein kostenfrei.

HINWEIS

Dieses Online-Seminar richtet sich an Instagram-Anfänger und gibt Ihnen Unterstützung, Tipps und Tricks rund um Instagram.

ZIELGRUPPE

Kneipp-Vereinsleiter bzw. Marketing-Beauftragte im Kneipp-Verein. Die max. Teilnehmerzahl ist auf 15 begrenzt.

Seminar-Nr.	225904
Ort	Zoom
Leitung	Mirjam Schrepler
Termin	Mo, 22.09.2025 (18:30 - 20 Uhr)
Gebühr	Die Teilnahme am Seminar ist für Kneipp-Vereinsleiter bzw. Marketing-Beauftragte im Kneipp-Verein kostenfrei.

**WEITERBILDUNG
INSTAGRAM – SO FUNKTIONIERT'S**



Um als „Kneipp-Familie“ wahrgenommen zu werden und unsere Sichtbarkeit zu steigern, in der Öffentlichkeit (mehr) Aufmerksamkeit zu erlangen und neue Zielgruppen zu erreichen, ist es wichtig, in den sozialen Medien aktiv zu sein. Instagram bietet Kneippvereinen die Möglichkeit, die Kneipp-Philosophie einer breiten Öffentlichkeit zugänglich zu machen. Sie können zeigen, wie sie mit ihren Kursen und Veranstaltungen einen Beitrag zur Gesundheitsförderung leisten und wie sie sich für eine nachhaltige und umweltbewusste Lebensweise einsetzen.

Wir empfehlen Ihnen daher, an unserem Online-Seminar teilzunehmen, um Unterstützung, Tipps und Tricks rund um Instagram zu erhalten. 2 LE

INHALTE

- ▶ Konzeption eines Instagram-Kanals
- ▶ Zielgruppenbedürfnisse
- ▶ Inhaltskategorien von Postings
- ▶ Beitragserstellung: Text und Bild
- ▶ Funktionsweise des Algorithmus
- ▶ Verwendung von Hashtags
- ▶ Basiswissen Community Management
- ▶ Grundregeln zur Kommunikation auf Instagram

**WEITERBILDUNG
PARTIZIPATION IM VEREIN,
ODER: ES WÄRE DOCH OPTIMAL,
WENN ALLE MITGESTALTEN
KÖNNTEN?**



Partizipation ist kein geschützter Begriff, sondern wird je nach Kontext und Zielsetzung unterschiedlich verstanden. Einmal geht es bei einer Beteiligung nur um Informationen und die Möglichkeit zur Meinungsäußerung oder um Anregungen, ein anderes Mal stehen Mitentscheiden, Verantwortungsübernahme und weitgehend selbstbestimmtes Handeln im Vordergrund. Wir sehen uns verschiedene Stufen der Partizipation an und werden anhand von Beispielen der Teilnehmerinnen, Möglichkeiten der Umsetzung bearbeiten. 10 LE

INHALTE

- ▶ Welche Erfahrungen habe ich mit Partizipation oder Beteiligung gemacht?
- ▶ Was hinderte mich/uns bisher, die Zielgruppe zu beteiligen?
- ▶ Wo hat es gut funktioniert? Wo gab es Probleme? Ihre Erfahrungen.
- ▶ Wie kann ich in Zukunft mit dem Thema umgehen und Partizipation in meiner Gruppe/Team/Organisation sicherstellen?
- ▶ Verschiedene partizipative Methoden und deren Anwendung.

ZIELGRUPPE:

Eine Übungsfeld für Menschen, die Gruppen, Netzwerke oder Projekte leiten oder die ein effektives Miteinander im Vereinsleben bewirken möchten.

Seminar-Nr.	225905
Ort	Online + Bad Wörishofen
Referentin	Petra Behcet
Termin	26.09.2025 (9.30 bis 17.30 Uhr)
Gebühr	MG 139 €, NMG 169 €, reine Seminaregebühr

WEITERBILDUNG
FÖRDERMÖGLICHKEITEN UND QUALITÄTSSICHERUNG VON MASSNAHMEN IM SOZIAL- UND GESUNDHEITSMANAGEMENT

NEU

Wie konzipiere ich Projekte der Gesundheitsförderung und Sozialhilfe um eine Förderung zu erhalten? Wie erarbeite ich entsprechende Maßnahmen und setze sie qualitätsgesichert um? An praktischen Beispielen erarbeiten Sie, die Qualität einer beispielhaften Maßnahme zu sichern und weiterzuentwickeln, um möglichst nachhaltige Wirkungen zu erzielen. Sie lernen die eigenen Maßnahmen kritisch zu beleuchten, bei Bedarf anzupassen und weitere Akteure bei Maßnahmen der Gesundheitsförderung und Sozialprojekte zu beraten und mit einzubeziehen. Sie bearbeiten gemeinsam einen Förderantrag anhand praktischer Beispiele. Ergänzt wird dieses Wissen um Elemente aus dem Projektmanagement. 20 LE

INHALTE

- ▶ Maßnahmen-/ Projektplanung: was ist wie umsetzbar und erfolgreich?
- ▶ Kriterien der guten Praxis: von der Zielgruppenfindung bis zur Nachhaltigkeit
- ▶ SMARTER Ziele und Partizipation: Erarbeitung und Umsetzungsmöglichkeiten
- ▶ Fördertöpfe und deren Kriterien
- ▶ Umgang mit Förderanträgen / Sponsoring

Seminar-Nr. 225906
 Ort Bad Wörishofen
 Referentin Petra Behcet
 Termin Mi, 24.09.2025 (9.30) – Do, 25.09.2025 (17.30 Uhr)
 Gebühr MG 278 €, NMG 338 €, reine Seminargebühr

INFO

Starten Sie jetzt durch mit Ihrer SKA-Ausbildung
Unsere Seminarreihe für SKA-AbsolventInnen, die mit der Selbständigkeit beginnen oder schon mitten drinnen sind.

Sie haben bei uns an der SKA eine unserer vielfältigen Gesundheitsausbildungen absolviert und wollen nun als Kneipp-GesundheitstrainerIn, Kneipp-MentorIn, Heilkräuter-ExpertIn, YogalehrerIn, FastenleiterIn, ÜbungsleiterIn, Qigong-LehrerIn etc. durchstarten? Dann haben wir genau das Richtige für Sie: unsere neue Seminarreihe rund um den Start einer Selbständigkeit! In diesen Seminaren lernen Sie alles, was Sie wissen müssen, um erfolgreich und professionell als GesundheitsexpertIn in Ihrem Themenfeld zu arbeiten. Sie erfahren, wie Sie Ihr Angebot zukunftssträftig gestalten, wie Sie mit wenig Budget effektiv Marketing betreiben und wie Sie sich in den sozialen Medien und im Internet präsentieren. Sie lernen, wie Sie Ihre Kunden überzeugen und begeistern, wie Sie Ihre Zeit und Ihre Finanzen managen – und vieles mehr. Sie können sich flexibel und bequem von zu Hause aus weiterbilden und von unseren erfahrenen DozentInnen profitieren. Die Seminare sind speziell für unsere AusbildungsabsolventInnen konzipiert und bauen auf Ihrem vorhandenen Wissen auf. Die Seminare umfassen jeweils 8 Lerneinheiten und finden alle online statt. Die Workshops sind einzeln buchbar und in sich geschlossen. Sind Sie neugierig geworden? Dann melden Sie sich gleich an und sichern Sie sich Ihren Platz in unserer Seminarreihe. Wir freuen uns auf Sie.



10 JAHRE BIOMARKT & 5 JAHRE BISTRO



- ✿ Käse & Feinkost
- ✿ Gute Lebensmittel
- ✿ Naturkosmetik und mehr...

MARGOT & BERNADETTE REITHMAYER
MIT TEAM FREUEN SICH AUF IHREN BESUCH

Fidel-Kreuzer-Str. 13 ✿ 86825 Bad Wörishofen
 Telefon 08247 9924714 ✿ www.biooase.org

Öffnungszeiten: Mo bis Fr: 9–18:30 Uhr & Sa 9–14 Uhr

WEITERBILDUNG
IHR AUFTRITT, BITTE!
PRÄSENTIEREN WIE EIN PROFI



Erfolgreiche ‚Auftritte‘, Vorträge und Präsentationen sind nicht nur eine Frage von fachlichem Know-how und trainierter Technik. Sie sind ein wichtiger Aspekt für den beruflichen Erfolg und die eigene Zufriedenheit. Es geht um die Zuhörer (ob TeilnehmerInnen oder MitarbeiterInnen), an die man sich wendet! Erkennen Sie Ihre persönliche Wirkung und setzen Sie diese professionell ein – Stimme und Körpersprache unterstützen Ihr Profil.

INHALTE

- ▶ (m)ein Rezept für eine gelungene Präsentation
- ▶ Das Spiel der Körpersprache: Wirkung und Wahrnehmung
- ▶ Stärken stärken und gezielt einsetzen - Schwächen erkennen und händeln
- ▶ Vorbereitungen: technische Tools und persönliche Einstellungen

Wir werden u. A. mit vorbereitenden Übungen aus Schauspieltrainings eine individuelle Präsentation vorbereiten und durch konstruktive Feedbacks optimieren. Wir entwickeln eine Rollenvielfalt und werden so neue Facetten der eigenen Persönlichkeit entdecken. Ein individuelles Training für alle, die sympathisches und authentisches Auftreten wichtig finden, die einen „Ein-druck“ hinterlassen möchten, die ein Team oder TeilnehmerInnen überzeugen wollen, die eine Präsentation vorbereiten oder einen Vortrag halten, die an ihrer Ausstrahlung als Seminarleitung oder Führungskraft arbeiten und an Selbstsicherheit dazu gewinnen wollen, die vor einem „Auftritt“ in der Öffentlichkeit stehen! 14 LE

Seminar-Nr.	225600
Ort	Online + Bad Wörishofen
Referentin	Petra Behcet
Termin	Teil I: Fr, 04.04.2025, (16 bis 19.30 Uhr) online Teil II: Fr, 11.04.2025, (9.30 bis 17.00) Uhr in Präsenz
Gebühr	MG 180 €, NMG 270 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG
SEMINARE GEBEN / TEAMS LEITEN –
ODER: BIN ICH HIER DER CLOWN?

Lehren, lernen und lachen können sehr gut miteinander verbunden werden!

Unser Alltag läuft sehr oft in genormten Bahnen und Abläufen, mit und ohne Stress – doch es wird nach Kreativität und Flexibilität verlangt. Egal, ob in Projekten, als Führungskraft, als Seminarleitung, in Konfliktsituationen und bei Entscheidungen... Sich mit dem Clown zu beschäftigen, heißt unter anderem, alte Regeln und Gewohnheiten zu durchbrechen und aus der Normalität des Alltags auszubrechen. Der Clown ist keine grundsätzlich alberne, oberflächlich handelnde Figur, sondern erkennt aus seiner Sicht die Problematik schneller, findet neugierig neue Wege und verändert Dinge mit Leichtigkeit. Es heißt, nach innen zu blicken, eine andere Facette der eigenen Persönlichkeit zu entdecken. 10 LE

INHALT

- ▶ Wie humorvoll darf eine Seminar-/Teamleitung sein? Lächeln statt ärgern!
- ▶ Entdecke den Clown in dir, statt einen Beamer zu verwenden!
- ▶ Kommunikation und Körpersprache – erforschen eines Clowns
- ▶ Provozierende oder humorvolle Lösungen für schwierige Situationen
- ▶ Kreativität und Umdenken in Alltagsprozessen – Methoden mit Clownsansatz
- ▶ Eine Menge Experimente mit dem eigenen Clown!
- ▶ Zielgruppe: Dieses Seminar ist für Menschen, die Spontanität, Kreativität und Schlagfertigkeit auch im Berufsleben brauchen, die Spaß an der Freude und gemeinsamen Experimentieren haben
- ▶ und gerne mal ihren inneren Clown kennenlernen wollen.

Seminar-Nr.	225601
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Petra Behcet
Termin	Sa, 18.01. (9.30-17.00 Uhr)
Gebühr	MG KV 139 €, NMG 169 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG
IMPROVISIERTES SEMINAR ODER
IM SEMINAR IMPROVISIEREN?

Wir bauen unsere Fähigkeiten aus, um in Situationen flexibel zu reagieren, sich auf plötzlich wechselnde Gegebenheiten und Teilnehmerbedürfnisse umzustellen und auf Unerwartetes passend oder phantastisch einzugehen. Für Menschen, die Spontanität, Kreativität und Schlagfertigkeit auch im Berufsleben brauchen, die Spaß an der Freude und gemeinsamen Experimentieren haben und die sich durch Improvisation und Spontanität in ihrem Selbstbewusstsein und persönlichen Stil weiter entwickeln möchten. 10 LE

INHALT

- Seminar-/Veranstaltungsplanung:
- ▶ Methodik, Checklisten und Strukturen
 - ▶ Es kommt alles anders als geplant: Agieren statt reagieren!
 - ▶ Improvisationstheater: Wage den Fall aus der Rolle, dann rollst du von selbst aus der Falle!
 - ▶ Kreativitätsmethoden und ver-rückte Geister wecken
 - ▶ gemeinsame Erfahrungen in neuen Rollen und ungewöhnlichen Situationen, die beim Wechsel von Spannung und Entspannung mit viel Spaß gemacht werden

ZIELGRUPPE

Seminar-Leitungen jeder Fachrichtung.

Seminar-Nr.	225602
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Petra Behcet
Termin	Mi, 26.03.2025, 9.30-17.00 Uhr
Gebühr	MG KV 139 €, NMG 169 €, reine Seminargebühr

**WEITERBILDUNG
TOOLS UND TIPPS FÜR
EINE GELUNGENE
MODERATION**



Moderation zielt darauf ab, die Kreativität der TN zu fördern, Ideen allen zugänglich zu machen, gemeinsam zu Ergebnissen und Entscheidungen zu gelangen, die von der ganzen Gruppe im Konsens getragen und umgesetzt werden. Dabei ist im gesamten Gruppenprozess eine Beteiligung der TN zu erreichen, so dass sie engagiert sind, gezielt Aufgaben lösen können, dabei ihre eigenen Interessen verwirklichen können und so weitgehend frei arbeiten. Sie werden in diesem Workshop eine Vielfalt an Moderationsmöglichkeiten kennenlernen und praktisch erleben. Bringen Sie dazu Ihre Beispiele aus verschiedenen Themenbereichen mit! 16 LE

INHALTE

- ▶ Basics der Moderation
- ▶ Moderation vs. Gesprächsleitung
- ▶ Rolle und Aufgaben einer Moderation
- ▶ Moderationsplanung konkret
- ▶ Einsatz von verschiedensten Moderationsmethoden
- ▶ Moderationstechniken mit Pfiff
- ▶ Gruppendynamik und Steuerung
- ▶ Übungen an individuellen Beispielen der Teilnehmerinnen

ZIELGRUPPE

Menschen, die noch keine Moderationserfahrungen haben.

Seminar-Nr.	225603
Ort	Online + Bad Wörishofen
Referentin	Petra Behcet
Termin	Teil I: Mi, 02.07.2025 Teil II: Do, 03.07.2025 (jeweils 17.00 bis 19.30 Uhr) online Teil III: Fr, 04.07.2025 9.30 – 17.00 Uhr in Präsenz
Gebühr	MG 206 €, NMG 308 €, reine Seminargebühr

**WEITERBILDUNG
KONFLIKTE IN DER GRUPPE – NA UND?**

Wie gehe ich mit schwierigen Situationen im Team/ in der Gruppe oder im Einzelkontakt um? Welche Voraussetzungen müssen gegeben sein, um ein Team-/Gruppengefühl zu erzeugen? Brauchen wir die vollkommene Harmonie in einer Gruppe? Gerade in sozialen Teams und Arbeitsgruppen ist aufgrund der Menge und Komplexität der alltäglichen Aufgaben eine gelungene Kommunikation besonders wichtig, um eine möglichst effiziente Zusammenarbeit zu gewährleisten. Kommunikationsstörungen, Probleme in der zwischenmenschlichen Beziehung, Autoritätskonflikte, Machtkämpfe, individuelle Bedürfnisse etc. führen häufig zu massiven Schwierigkeiten bei der Bewältigung der alltäglichen Arbeit und hemmen den gemeinsamen Erfolg. Sie bekommen den Input, um gruppendynamische Vorgänge zu erkennen und sehen uns Beispiele aus Ihrem Alltag an, um diese mit verschiedenen konfliktklärenden Methoden zu 20 LE

INHALTE

- ▶ Übersicht über die Basics der Konfliktmodelle
- ▶ Gruppendynamik und Teamentwicklung
- ▶ Beispiele für konfliktvermeidende bzw. konfliktklärende Methoden
- ▶ Soforthilfen für eskalierende Situationen
- ▶ Bearbeitung Ihrer aktuellen Beispiele von konfliktträchtigen Situationen

Seminar-Nr.	225604
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Petra Behcet
Termin	Di, 11.02. - Mi, 12.02.2025 jeweils 10 bis 17.30 Uhr
Gebühr	MG KV 256 €, NMG 380 €, reine Seminargebühr



ONLINE-WEITERBILDUNGEN SUPPORT FÜR SELBSTSTÄNDIGE

WEITERBILDUNG

FERTIG MIT DER SKA-AUSBILDUNG: UND JETZT?



Sie haben eine der Aus- und Weiterbildungen der SKA erfolgreich absolviert und wollen nun erfahren, wie Sie mit Ihrem Wissen und Ihren Fähigkeiten selbstständig werden können? Dann ist unser Online-Workshop „Fertig mit der Sebastian-Kneipp-Ausbildung. Und jetzt?“ genau das Richtige für Sie! In diesem Seminar erhalten Sie wertvolle Tipps und Tricks, wie Sie Ihre Karriere als Kneippsche Gesundheitsexperte/in erfolgreich starten können. Wir freuen uns darauf, Sie auf Ihrem Weg in die Selbstständigkeit zu begleiten! 8 LE

INHALTE

- ▶ Wie Sie sich von der Konkurrenz abheben und Ihr Alleinstellungsmerkmal (USP) finden
- ▶ Wie Sie Ihr Angebot definieren und strukturieren
- ▶ Wie Sie Ihre Zielgruppe finden und richtig ansprechen
- ▶ Wie Sie Ihre Leistungen und Preise gestalten

ZIELGRUPPE

Alle AbsolventInnen einer SKA-Aus- und Weiterbildung
Die max. Teilnehmerzahl ist auf 15 begrenzt.

Seminar-Nr.	225605
Ort	Zoom
Referentin	Brigitta Ernst
Termin	Teil I: Di, 11.03.2025 Teil II: Mi, 12.03.2025 (jeweils von 17.30 – 20.30 Uhr)
Gebühr	MG 69 €, NMG 79 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG

MEHR SICHTBARKEIT MIT PR- UND ÖFFENTLICHKEITSARBEIT



Sie sind SKA-GesundheitsexpertIn und wollen sich mit Ihrer Qualifikation selbstständig machen? Dann haben Sie sicher ein großartiges Angebot und eine klare Vision. Doch wie können Sie sich und Ihr Angebot bekannt machen? Und wie können Sie sich von der Konkurrenz abheben? In unserem Seminar „Mehr Sichtbarkeit mit PR- und Öffentlichkeitsarbeit“ lernen Sie, wie Sie Ihre eigene PR- und Öffentlichkeitsarbeit planen, umsetzen und auswerten können. Sie erfahren, welche Möglichkeiten es für Veröffentlichungen gibt und wonach die Redaktionen suchen. Sie erfahren, welche journalistischen Textarten es gibt und wie Sie die einsetzen können. Sie bekommen Erfahrungen aus erster Hand, wie es in einer Redaktion läuft, da ihre Referentin 12 Jahre die PR-Redaktion in einem großen Bayerischen Medienhaus geleitet hat. Das Thema „Soziale Medien“ wird nur am Rande mitbehandelt. Bitte beachten Sie, dass es hierfür ein eigenes Seminar gibt. 8 LE

INHALTE

- ▶ Ihre Ziele, Ihre Zielgruppe und Ihre Botschaft definieren
- ▶ Das 1x1 der Pressearbeit
- ▶ Die passenden PR- und Öffentlichkeitsarbeitsmethoden auswählen und anwenden
- ▶ Basics, zum Erstellen von Pressemitteilungen, Flyern, Broschüren, Newsletter und andere Materialien
- ▶ Pressekontakte aufbauen und pflegen
- ▶ Den Erfolg Ihrer PR- und Öffentlichkeitsarbeit messen und optimieren

ZIELGRUPPE

Alle Absolventen einer SKA-Aus- und Weiterbildung
Die max. Teilnehmerzahl ist auf 15 begrenzt.

Seminar-Nr.	225606
Ort	Zoom
Referentin	Brigitta Ernst
Termin	Teil I: Di, 18.03.2025 Teil II: Mi, 19.03.2025 (jeweils von 17.30 – 20.30 Uhr)
Gebühr	MG 69 €, NMG 79 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG

ALLES INSTA, ODER WAS? – DIE WICHTIGSTEN SOCIAL-MEDIA-TRENDS, DIE SIE FÜR IHR MARKETING NUTZEN SOLLTEN



Sie sind Kneipp-GesundheitsexpertIn und wollen Ihre Dienstleistungen online bekannt machen? Sie wissen, dass Social Media eine wichtige Rolle spielt, aber Sie sind unsicher, wie Sie diese effektiv nutzen können? Sie wollen mehr über die aktuellen Trends und Möglichkeiten erfahren, um Ihre Reichweite und Ihren Umsatz zu steigern? Dann ist unser Seminar „Alles Insta, oder was? – Die wichtigsten Social-Media-Trends und wie man sie nutzt“ genau das Richtige für Sie! 8 LE

INHALTE

- ▶ Wie Sie die verschiedenen Social-Media-Plattformen wie Instagram, Facebook, YouTube und Co. optimal für Ihr Marketing einsetzen können.
- ▶ Wie Sie ansprechende Inhalte erstellen, die Ihre Zielgruppe begeistern und zum Handeln motivieren.
- ▶ Wie Sie die neuesten Funktionen und Trends wie Reels, Stories, Live-Videos und Hashtags nutzen können, um Ihre Sichtbarkeit zu erhöhen.
- ▶ Wie Sie Ihre Erfolge messen und Ihre Strategie anpassen können, um Ihre Ziele zu erreichen.

Seminar-Nr.	225607
Ort	Zoom
Referentin	Brigitta Ernst
Termin	Teil I: Di, 21.10.2025 Teil II: Mi, 22.10.2025 (jeweils von 17.30 – 20.30 Uhr)
Gebühr	MG 69 €, NMG 79 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG

E-MAIL-MARKETING: SO MACHEN SIE AUS IHREN KONTAKTEN TREUE FANS



Sie sind Kneipp-Gesundheitsexperte und wollen Ihre potenziellen und bestehenden Kunden regelmäßig über Ihre Angebote informieren? Sie wissen, dass E-Mail-Marketing eine der effektivsten und kostengünstigsten Methoden ist, um Ihre Kunden zu binden und zu begeistern? Sie wollen mehr über die Grundlagen und Best Practices des E-Mail-Marketings erfahren, um Ihre Kampagnen erfolgreich zu gestalten? Dann ist unser Seminar „E-Mail-Marketing: So erreichen Sie Ihre Kunden“ genau das Richtige für Sie! 8 LE

INHALTE

- ▶ Wie Sie eine E-Mail-Liste aufbauen und pflegen, die aus qualifizierten und interessierten Kontakten besteht.
- ▶ Wie Sie ansprechende und relevante E-Mails erstellen, die Ihre Kunden zum Öffnen, Lesen und Klicken animieren.
- ▶ Wie Sie die richtige Frequenz, den richtigen Zeitpunkt und den richtigen Ton für Ihre E-Mails finden, um Ihre Kunden nicht zu nerven oder zu langweilen.
- ▶ Wie Sie die Ergebnisse Ihrer E-Mail-Kampagnen analysieren und optimieren können, um Ihre Conversion-Rate zu erhöhen

Seminar-Nr. 225608

Ort	Zoom
Referentin	Brigitta Ernst
Termin	Teil I: Di, 25.03.2025 Teil II: Mi, 26.03.2025 (jeweils von 17.30 – 20.30 Uhr)
Gebühr	MG 69 €, NMG 79 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG

LINKEDIN ALS BUSINESS- TURBO FÜR SKA-GESUNDHEITS- EXPERTINNEN



LinkedIn ist das größte berufliche Netzwerk der Welt und bietet Ihnen zahlreiche Möglichkeiten, sich als Kneipp-GesundheitsexpertIn zu positionieren, zu vernetzen und neue Kunden zu gewinnen. In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie LinkedIn effektiv für Ihr Business nutzen können. 8 LE

INHALTE

- ▶ Wie Sie ein professionelles und ansprechendes LinkedIn-Profil erstellen, das Ihre Kompetenzen und Leistungen hervorhebt.
- ▶ Wie Sie Ihre Sichtbarkeit und Ihr Netzwerk auf LinkedIn erhöhen, indem Sie relevante Inhalte teilen, kommentieren und liken.
- ▶ Wie Sie LinkedIn als Akquise-Tool nutzen können, um potenzielle Kunden anzusprechen, Vertrauen aufzubauen und Termine zu vereinbaren.
- ▶ Wie Sie die neuesten Funktionen und Trends auf LinkedIn nutzen können, um Reichweite zu generieren und sich als Personenmarke bekannter zu machen.

Seminar-Nr. 225609

Ort	Zoom
Referentin	Brigitta Ernst
Termin	Teil I: Di, 28.10.2025 Teil II: Mi, 29.10.2025 (jeweils von 17.30 – 20.30 Uhr)
Gebühr	MG 69 €, NMG 79 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG

DER GUTE TON AM TELEFON IN DER KUNDEN-KOMMUNIKATION



Sie wissen, wie wichtig es ist, einen guten ersten Eindruck bei Ihren potenziellen Kunden zu hinterlassen. Oft ist das Telefon das erste Medium, über das Sie mit den Kunden in den ersten Kontakt treten. Doch wie gelingt es Ihnen, am Telefon professionell, freundlich und überzeugend zu kommunizieren? Wie reagieren Sie souverän bei Beschwerden oder unbequemen Zeitgenossen? In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie typische Telefonate mit Interessenten und KundInnen souverän meistern und Beschwerden proaktiv bearbeiten können. 8 LE

INHALTE

- ▶ Wie Sie professionell, freundlich und überzeugend kommunizieren
- ▶ Wie Sie Ihre Stimme, Ihre Sprache und Ihre Körpersprache optimal einsetzen
- ▶ Wie Sie auf Fragen, Einwände und Beschwerden angemessen reagieren

- ▶ Wie Sie Ihre Angebote und Leistungen ansprechend präsentieren
- ▶ Wie Sie Ihre Telefonate effektiv nachbereiten und dokumentieren

Seminar-Nr.	225610
Ort	Zoom
Referentin	Brigitta Ernst
Termin	Teil I: Di, 16.09.2025 Teil II: Mi, 17.09.2025 (jeweils von 17.30 – 20.30 Uhr)
Gebühr	MG 69 €, NMG 79 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG ZEITMANAGEMENT-TIPPS FÜR FREIBERUFLER UND SOLOPRENEURE



Sie haben eine Aus- oder Weiterbildung an der Sebastian Kneipp Akademie für Gesundheitsbildung erfolgreich abgeschlossen und wollen sich nun mit Ihrem neuen Wissen selbständig machen? Oder Sie planen, neben Ihrem Hauptberuf als Freiberufler oder Solopreneur im Gesundheitsbereich tätig zu werden? Dann ist unser Seminar „Zeitmanagement-Tipps für Freiberufler und Solopreneure“ genau das Richtige für Sie! In diesem Seminar lernen Sie, wie Sie Ihre Zeit optimal nutzen und organisieren können, um Ihre beruflichen und privaten Ziele zu erreichen. 8 LE

INHALTE

Sie erfahren, wie Sie:

- ▶ Ihre Prioritäten und Aufgaben klar definieren und strukturieren
- ▶ Ihren Arbeitsalltag effizient planen und gestalten
- ▶ Mit Störungen, Ablenkungen und Stress umgehen
- ▶ Ihre Motivation und Leistungsfähigkeit steigern
- ▶ Ihre Work-Life-Balance verbessern

Das Seminar ist praxisorientiert und interaktiv gestaltet. Sie erhalten wertvolle Tipps, Tools, Methoden und Apps, die Sie sofort in Ihrem eigenen Arbeitskontext anwenden können.

Seminar-Nr.	225611
Ort	Zoom
Referentin	Brigitta Ernst
Termin	Teil I: Di, 21.01.2025 Teil II: Mi, 22.01.2025 (jeweils von 17.30 – 20.30 Uhr)
Gebühr	MG 69 €, NMG 79 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG VATER KNEIPP UND SEIN BEST OF FÜR GESTRESSTE „SELBST-UND-STÄNDIGE“



Sie sind als SKA-Gesundheitsexpertin selbständig, haben vielleicht noch einen Hauptberuf, Familie, Freunde, Hobbies und allerlei Verpflichtungen, die mit diesen verschiedenen Lebenshüten verbunden sind. Sie müssen sich um vieles kümmern, Termine einhalten, Elternabende besuchen, Angehörige pflegen, Vorträge und Workshops vorbereiten, KundInnen zufriedenstellen, Ihre Finanzen im Blick behalten, die Steuer vorbereiten etc. Das kann auf Dauer Ihre Leistungsfähigkeit, Ihre Lebensfreude und Ihre Gesundheit beeinträchtigen. Wie können Sie einen gesunden Umgang mit

Stress lernen? Wie können Sie die Kneippschen Quickis in Ihren Alltag integrieren? Dieses Seminar gibt wichtige Impulse dafür, hier stets einen kühlen Kopf zu bewahren und das Wesentliche nicht aus dem Auge zu verlieren – Sich! 8 LE

INHALTE

- ▶ 5-Minuten-Büroworkout
- ▶ Wickel drauf, Blutdruck runter
- ▶ Frischer Geist Dank Kneippschem Espresso
- ▶ Mentaltechniken für die Handtasche
- ▶ Brainfood für den Synapsen-Salsa

Seminar-Nr.	225612
Ort	Zoom
Referentin	Birgit Gmelin-Gossweiler
Termin	Teil I: Di, 28.01.2025 Teil II: Mi, 29.01.2025 (jeweils von 17.30 – 20.30 Uhr)
Gebühr	MG 69 €, NMG 79 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG BODYLEADING® DEIN KÖRPER ALS MENTOR IN HERAUSFORDERNDEN ZEITEN DER SELBSTÄNDIGKEIT



Als Kneipp-GesundheitsexpertIn sind Sie selbständig und wollen Ihre KundInnen mit Ihrem Fachwissen und Ihrem Service begeistern. Sie wissen, dass es dafür nicht nur auf Ihre Qualifikationen ankommt, sondern auch auf Ihre Ausstrahlung und Ihr Wohlbefinden. Aber was, wenn der Stress Sie belastet? Sie spüren, wie Sie die Zähne zusammenbeißen, den Kopf einziehen oder die Schultern hängen lassen. Eine ungesunde Körperhaltung kann sich festsetzen. Bodyleading® ist ein innovatives Konzept, das auf der Embodiment-Forschung basiert und die Körperarbeit als Schlüssel zur Veränderung nutzt. Es ermöglicht Ihnen, einen individuellen Dialog zwischen Körper, Geist und Seele zu führen und ungewünschte und belastende Muster zu lösen. So können Sie mehr Einklang, Wohlbefinden und Erfolg in Ihrem Leben und Ihrem Business erreichen. 8 LE

INHALT

In diesem Seminar lernen Sie:

- ▶ Wie Sie ein gutes Körpergefühl entwickeln, das die Basis für Bodyleading® ist.
- ▶ Wie Sie mit Glaubenssätzen arbeiten, die sich in Ihrem Körper manifestiert haben und Ihre Selbständigkeit beeinträchtigen können.
- ▶ Wie Sie Bodyleading® als Methode anwenden können, um sich selbst und Ihren herausfordernden Alltag zu meistern.

Seminar-Nr.	225613
Ort	Zoom
Referentin	Birgit Gmelin-Gossweiler
Termin	Teil I: Di, 11.02.2025 Teil II: Mi, 12.02.2025 (jeweils von 17.30 – 20.30 Uhr)
Gebühr	MG 69 €, NMG 79 €, reine Seminargebühr

WEITERBILDUNG FIT UND ORGANISIERT IN DIE SELBSTÄNDIGKEIT



Sie haben eine Aus- oder Weiterbildung an der Sebastian Kneipp Akademie für Gesundheitsbildung absolviert und wollen nun Ihre eigene Praxis eröffnen oder neben Ihrem Hauptberuf als SKA-GesundheitsexpertIn tätig werden? Dann wissen Sie sicher, wie wichtig es ist, fit und organisiert zu sein, um den Herausforderungen der Selbständigkeit zu begegnen. 8 LE

INHALTE

- ▶ Ihre Ziele klar definieren und einen realistischen Businessplan erstellen
- ▶ Ihre Zeit effektiv managen und Prioritäten setzen
- ▶ Ihre Gesundheit fördern und Stress vermeiden
- ▶ Die Kneipp-Lehre in Ihren Arbeitsalltag integrieren
- ▶ Einfache Übungen für mehr Bewegung und Wohlbefinden am Schreibtisch

Seminar-Nr.	225614
Ort	Zoom
Referentin	Brigitta Ernst, Birgit Gmelin-Gossweiler
Termin	Teil I: Di, 18.02.2025 Teil II: M1, 19.02.2025 (jeweils von 17.30 – 20.30 Uhr)
Gebühr	MG 69 €, NMG 79 €, reine Seminargebühr

ZIELGRUPPE

Dieser Workshop richtet sich an alle, vor allem aber Soloselbstständige, NeugründerInnen und Teilselbstständige, die nach einer Methode suchen, um Stress abzubauen und im hektischen Arbeitsalltag ihre innere Balance zu finden. Die Methoden sind darüber hinaus ideal für alle Menschen, die ihre mentale Gesundheit stärken und ihr Wohlbefinden gezielt fördern möchten.

Seminar-Nr.	225615
Ort	Bad Wörishofen
Referentin	Christine Roth
Termin	02.04.2025 (9.30-17.30 Uhr)
Gebühr	MG 139 €, NMG 169 €

WEITERBILDUNG FINDE DEINEN INNEREN FRIEDEN DURCH ACHTSAMKEIT UND MEDITATION



Tauche ein in eine Welt der Achtsamkeit und Meditation, um Stress abzubauen und innere Ruhe zu finden. In diesem liebevoll gestalteten Workshop lernst Du Techniken, die Dir helfen, im hektischen Alltag Gelassenheit und Balance zu bewahren. Atemübungen fördern die Entspannung und stärken deine mentale Resilienz. Nach dem Kurs wirst Du Dich zentriert, erfrischt und voller innerer Stärke fühlen, bereit, die Herausforderungen des Lebens und des beruflichen Alltags mit einem ruhigen Geist und einem offenen Herzen anzugehen. Diese Praxis unterstützt nachhaltig deine Widerstandsfähigkeit und fördert deine persönliche Entwicklung. 10 LE

INHALTE

- ▶ Schritt 1:
Meditation zur inneren Ausrichtung, um Gedanken und Gefühle zu beobachten, ohne sie zu bewerten.
- ▶ Schritt 2:
Praktische Übung zum Perspektivwechsel für neue Einsichten.
- ▶ Schritt 3:
Entdeckung persönlicher Kraftquellen, die natürliche Energie und Stärke im Alltag geben.
- ▶ Schritt 4:
Etabliere Deinen Mut, Bedürfnisse im Alltag zu integrieren und Raum für inneres Wachstum zu schaffen.

Verlängernde Veranstaltung (16 LE nötig*)	Lizenzen																		
	Seite/n	Lerneinheiten	Gesundheitspädagog/-in SKA Basic	Kneipp-Gesundheitstrainer/-in SKA	Kneipp-Gesundheitstrainer/-in in der Pflege SKA	Kneipp-Trainer/-in für Betriebsgesundheit	Yoga-Lehrer/-in SKA	Lehrer/-in – Übungsleiter/-in SKA T'ai Chi Ch'uan & Qigong	Indian Balance® Instructor	Entspannungstrainer/-in SKA	Stresspräventionstrainer/-in SKA nach Kneipp	Kursleiter/-in Ganzheitliches Gedächtnistraining	Märchenerzähler/-in SKA	Übungsleiter/-in Breitensport – Sport in der Prävention	Kursleiter/-in Nordic Walking SKA	Wanderleiter/-in SKA	Fastenbegleiter/-in SKA	Fachberater/-in Magen-Darm-Gesundheit SKA	Kursleiter/-in Heilpflanzenkunde SKA
Kneipp-Einführungskurs	9	20												■	■	■	■	■	■
Kneipp-Gesundheitstrainer/-in SKA	10	150				■			■	■				■	■	■	■	■	■
Kneipp-Mentor/-in SKA	10	50				■			■	■				■	■	■	■	■	■
Fasten leicht(er) gemacht	11	16	■														■		■
Natürliche Venenpflege	11	16	■	■	■														
Kneipp hilft bei ...	12	16	■	■	■					■							■		■
Heilen mit Wasser, Wickeln u. Kräutern	12	16	■	■	■												■	■	■
Darm und Immunsystem	12	16	■	■	■												■	■	■
Kneipp-Gesundheit für Kinder	15	40	■																
Kneipp-Anwendungen in der Kita	17	8	■																
Naturheilkunde für Kinder	17	8	■																
Kneipp-Anwendungen in Kita und Krippe	17	8	■																
Gesunde Kinderfüße	18	8	■																
Kneipp für die Kleinsten	18	8	■																
Kneipp-Gesundheitstrainer/-in in der Pflege SKA	20	150	■																
Kneipp-Mentor/-in in der Pflege SKA	21	50	■																
Starkes Immunsystem	21	8	■	■															
Wasseranwendungen im Pflegealltag	21	16	■	■															
Demenz – eine echte Herausforderung für die Pflege	22	8	■	■															
Wenn Schlaf zum Problem wird	22	8	■	■															
Kneipp-Anwendungen und Heilkräuter in der Pflege	22	16	■	■															■
Wickel und Wasseranwendungen bei Unruhe	23	8	■	■															
Naturheilkunde nach Kneipp in der Palliativpflege	23	16	■	■															
Weiterbildungen Yoga	26 ff	12+					■												
Weiterbildungen T'ai Chi Ch'uan & Qigong	39 ff	16+						■											
Indian Balance® Instructor	43	15+	■		■				■	■	■			■					
Atemcoach Infinity Breathwork	46	32	■		■				■	■	■								
Waldcoach – Indian Balance Natur®	47	32	■		■				■	■	■					■	■		■
Schmerzcoach	47	32							■	■									
Indian Balance® for Kids	49	15							■	■	■			■					
Entspannungstrainer/-in SKA	50	128	■	■	■					■							■	■	

* Für eine Verlängerung einer Ausbildungslizenz sind insgesamt mindestens 16 LE erforderlich

Verlängernde Veranstaltung (16 LE nötig*)	Lizenzen																		
	Seite/n	Lerneinheiten	Gesundheitspädagoge/-in SKA Basic	Kneipp-Gesundheitstrainer/-in SKA	Kneipp-Gesundheitstrainer/-in in der Pflege SKA	Kneipp-Trainer/-in für Betriebsge- sundheit	Yoga-Lehrer/-in SKA	Lehrer/-in – Übungsleiter/-in SKA T'ai Chi Chuan & Qigong	Indian Balance® Instructor	Entspannungstrainer/-in SKA	Stresspräventionstrainer/-in SKA nach Kneipp	Kursleiter/-in Ganzheitliches Gedächtnistraining	Märchenerzähler/-in SKA	Übungsleiter/-in Breitensport – Sport in der Prävention	Kursleiter/-in Nordic Walking SKA	Wanderleiter/-in SKA	Fastenbegleiter/-in SKA	Fachberater/-in Magen-Darm- Gesundheit SKA	Kursleiter/-in Heilpflanzenkunde SKA
Lebensordnung und Resilienz für Pflegekräfte	51	8		■	■														
Vergesst mir die Seele nicht!	51	16	■	■	■	■				■	■						■	■	
Ganzheitliches Sehtraining	52	16		■		■													
Methodenseminar Lebensordnung	52	16	■	■	■	■					■						■	■	■
Mit Klangschalen die innere Harmonie finden	52	16		■	■	■													
Intuitives Bogenschießen	53	16								■	■								
Auf ins Glück – was uns wirklich glücklich macht	53	16	■	■	■	■					■								
Resilienz	54	16	■	■	■	■				■	■						■	■	■
Entspannung und Visualisierung	54	16								■	■								
Ein Strauß bunter Ideen	55	16			■							■							
Denk-Pfad® / Gedankenspaziergang	55	16		■	■							■		■	■				
Gedächtnistraining ohne Stift und Papier	56	16										■							
Märchenerzähler/-in SKA	57	160									■								
Erzählkunst vom Feinsten	58	20										■							
Adventsgestaltung und Krippenfigurenbau	58	16										■							
Übungsleiter/-in Breitensport C-Lizenz	59	120		■		■								■	■				
Erlebnis-Wanderleiter/-in SKA	60	52		■										■	■				■
Tanzleiter/-in für Tanzen im Sitzen	60	16+		■	■									■					
Funktionstraining mit dem Theraband	61	8		■		■								■					
Eutonie	61	16			■					■				■					
Rückengymnastik plus Yoga	62	8		■		■					■			■					
Pilates Basic in Theorie und Praxis	62	16												■					
Flexibilität in Übungsstunden	62	8		■		■								■	■	■			
Tanzen mit dem Rollator	63	20			■									■					
Schulter, Arm, Nacken, Kopf und Brustkorb	63	16												■					
Pilates mit Bällen	64	16												■					
Aqua-Medical-Training	64	16												■					
Sport in allen Lebenslagen	64	16												■					
Von der Sohle zur Seele	65	16		■		■					■			■	■	■			
Von den Füßen zur Hüfte	65	8												■					
Outdoorsport – draußen aktiv	65	16				■								■	■	■			

Lizenzen	Verlängernde Veranstaltung (16 LE nötig*)																		
	Seite/n	Lerneinheiten	Gesundheitspädagoge/-in SKA Basic	Kneipp-Gesundheitstrainer/-in SKA	Kneipp-Gesundheitstrainer/-in in der Pflege SKA	Kneipp-Trainer/-in für Betriebsgesundheit	Yoga-Lehrer/-in SKA	Lehrer/-in – Übungsleiter/-in SKA Tai Chi Chuan & Qigong	Indian Balance® Instructor	Entspannungstrainer/-in SKA	Stresspräventionstrainer/-in SKA nach Kneipp	Kursleiter/-in Ganzheitliches Gedächtnistraining	Märchenerzähler/-in SKA	Übungsleiter/-in Breitensport – Sport in der Prävention	Kursleiter/-in Nordic Walking SKA	Wanderleiter/-in SKA	Fastenbegleiter/-in SKA	Fachberater/-in Magen-Darm-Gesundheit SKA	Kursleiter/-in Heilpflanzenkunde SKA
Pro Balance	66	16		■	■									■					
Bewegung, Atem und Entspannung inklusiv	66	8		■	■									■					
Bewegung 70+ Spezial	66	16		■	■									■					
Funktionstraining allgemein	68	16		■		■								■					
Tabata in Theorie und Praxis	68	8												■					
Beckenboden	68	8												■					
Embodiment	68	16	■	■		■				■				■					
Kursleiter/-in Heilpflanzenkunde SKA	69	128		■	■	■					■						■	■	
Fastenbegleiter/-in SKA	70	100		■		■									■				
Fachberater/-in Magen-Darm-Gesundheit SKA	70	100		■	■	■											■		
Ernährung zu Pfarrer Kneipps Zeiten und heute	71	8		■													■	■	
Schlüsselblume und Gänseblümchen	71	4																	■
Gemmlehre – Prävention mit Knospen	71	8																	■
Einsatz ätherischer Öle in der Pflege – Basisseminar	72	16		■	■														■
Einsatz ätherischer Öle in der Pflege – Aufbau-seminar	72	16		■	■														■
Jahreskreisfeste für Kinder	72	8																	■
Was Pflanzenfarben alles können	73	4																	■
Aktuelles aus der Ernährungs- und Naturstoffmedizin	74	16		■													■	■	
Die wilden Grünen	74	4																	■
Den Alltag von Senioren mit Kräutern gestalten	74	8		■	■														■
Die grüne Hausapotheke	75	16		■	■												■	■	■
Teezubereitungen bei leichten Befindlichkeitsstörungen	75	8		■	■												■	■	■
Darm & Mikrobiom aktuell	75	16		■	■												■	■	
Kräuter sicher erkennen und anwenden	75	8																	■
Die Heilkraft des Waldes	76	16		■										■	■	■	■		■
Naturerlebnisse im Wald für Kinder	76	8																	■
Rund um Ernährung, Eiweiß und Co	76	8		■	■														
Mit Heilpflanzenwissen spielen	77	16		■															■
Entdeckungstour in der Natur	77	8																	■
Pflanzen bestimmen wie die Profis	77	16																	■
Kräuter in der Kita im Herbst und in der Winterzeit	78	8																	■

SEMINARE NACH TERMINEN

Termin	Sem.-Nr.	Titel	Ort
JANUAR			
10.01.-12.01.25	224304	Entspannungstrainer/-in SKA - 4. AS	BW
10.01.-13.01.25	225205	Übungsleiter Qigong 3. Aufbau-seminar (letztes Jahr)	BW
11.01.-12.01.25	226605	Fertig mit der SKA-Ausbildung: und jetzt?	Zoom
17.01.-18.01.25	225511	Ernährung zu Pfarrer Kneipps Zeiten und heute	Zoom
17.01.-19.01.25	225111	Workshop Asana-Intensiv I	BW
18.01.2025	225615	Finde den inneren Frieden in dir - Meditationseminar	BW
18.01.2025	225601	Seminare geben/ Teams leiten, oder bin ich hier der Clown?	BW
18.01.-19.01.25	225045	Kneipp-Gesundheit für Kinder - Teil 1	Ziesendorf
21.01.-22.01.25	225611	Zeitmanagement-Tipps für Freiberufler und Solopreneure	Zoom
21.01.+23.01.25	225406	Bewegt und entspannt im U3 - Bereich	Zoom
22.01.-26.01.25	225329	Märchenerzähler/-in SKA - 1. AS	BW
23.01.+30.01.25	225070	Starkes Immunsystem	Zoom
24.01.-25.01.25	225407	Theraband - optimales Trainingsgeräte online	Zoom
24.01.-27.01.25	225209	Lehrer Qigong 3. AS	BW
25.01.-26.01.25	225045	Kneipp-Gesundheit für Kinder - Teil 2	Ziesendorf
27.01.-31.01.25	225030	Kneipp-Gesundheit für Kinder	BW
28.01.-29.01.25	225612	Vater Kneipp und sein "best of" für gestresste "Selbst-und-Ständige"	Zoom
31.01.-02.02.25	225305	Entspannungstrainer/-in SKA - 5. AS	BW

Termin	Sem.-Nr.	Titel	Ort
FEBRUAR			
01.02.2025	225128	Schwerpunkt - Faszien im Yoga	Zoom
01.02.-07.02.25	225106	Yogasana Ausbildung gelb 8. PP Prüfung	BW
02.02.-06.02.25	225201	Übungsleiter Qigong & ÜL T'ai Chi Chuan 1. Basisseminar	BW
03.02.2025	225903	Marketing im Kneipp-Verein	Zoom
04.02.-05.02.25	225604	Konflikte in der Gruppe - na und?	BW
08.02.2025	225112	ZPP Einweisung	Hybrid
08.02.-09.02.25	225050	Kneipp-Gesundheit für Kinder - Teil 1	Olsberg
07.02.-09.02.25	225211	Weiterbildung Yi Jin Jing - Intensivseminar	BW
08.02.2025	225112	Einweisung "Durch Hatha-Yoga stressfrei und entspannt dem Alltag begegnen"	BW/Zoom
08.02.-09.02.25	225408	Eutonie	BW
11.02.-12.02.25	225613	Bodyleading - Dein Körper als Mentor in herausfordernden Zeiten der Selbstständigkeit	Zoom
12.02.-13.02.25	225057	Kneipp-Anwendungen in der Kita	Zoom
14.02.-15.02.25	225409	Rückengymnastik plus Yoga	Zoom
14.02.-16.02.25	225113	Spirit of Yoga	BW
15.02.-16.02.25	225512	Tischlein, deck dich in der Kita	Zoom
17.02.-21.02.25	225031	Kneipp-Gesundheit für Kinder	BW
18.02.-19.02.25	225614	Fit und organisiert in die Selbstständigkeit	Zoom
20.02.-23.02.25	225212	Higher Level T'ai Chi Chuan Kompaktkurs mit Kobayashis	BW

Termin	Sem.-Nr.	Titel	Ort
21.02.2025	225129	Intensiv-Workshop Pranayama	Zoom
21.02.-23.02.25	225306	Entspannungstrainer/-in SKA - 6. AS	BW
21.02.-23.02.25	225400	Sport in der Prävention ÜL-Ausbildung B 2.AS	BW
22.02.-23.02.25	225259	Indian Balance - Modul 9	BW,SKS
22.02.-23.02.25	225410	Pilates Basic	Tecklenburg
22.02.-23.02.25	225046	Kneipp-Gesundheit für Kinder - Teil 1	Züssow
25.02.2025	225513	Schlüsselblume und Gänseblümchen	Zoom
27.02.-04.03.25	225010	Kneipp-Gesundheitstrainer I - 1. AS	BW
28.02.-03.03.25	225207	Übungsleiter T'ai Chi Chuan - 3. Aufbau-seminar (letztes Jahr)	BW

Termin	Sem.-Nr.	Titel	Ort
MÄRZ			
01.03.2025	225264	Indian Balance - Start in den Frühling mit Detox Yoga & Entspannung	ZOOM
01.03.-02.03.25	225046	Kneipp-Gesundheit für Kinder - Teil 2	Züssow
07.03.-09.03.25	225006	Kneipp-Einführungskurs I	BW
08.03.2025	225412	Schnupperworkshop ENERGY DANCE	Tecklenburg
08.03.2025	225411	Flexibilität in Übungsstunden & in Körper und Geist	Zoom, Lenk
08.03.-09.03.25	225401	Tanzen im Sitzen BS 3	BW,SKS
10.03.-11.03.25	225413	Tanzen mit Rollator Einsteiger Modul	BW
10.03.-14.03.25	225032	Kneipp-Gesundheit für Kinder	BW
13.03.2025	225334	Märchen erzählen - erleben - deuten	BW
13.03.-14.03.25	225616	1x1 der Buchhaltung für Solo-Selbstständige, Freiberufler und Solopreneure	Zoom
13.03.-16.03.25	225039	Kneipp-Gesundheit für Kinder	Berlin Spandau
14.03.-15.03.25	225514	Gemmolehre - Prävention mit Knospen	Zoom
14.03.-16.03.25	225114	YogaSana Weiterbildung - Schulter	BW
14.03.-16.03.25	225307	Entspannungstrainer/-in SKA - 7. AS	BW
15.03.-16.03.25	225415	Schulter - Nacken, Kopf - Brustkorb, Miller	BW SKS
15.03.-16.03.25	225050	Kneipp-Gesundheit für Kinder - Teil 2	Olsberg
15.03.-16.03.25	225402/1	ÜL-Ausbildung 1 Modul	Zoom
17.03.-20.03.25	225054	Kneipp-Gesundheit für Kinder	Tecklenburg
17.03.-20.03.25	225260	Indian Balance - Atemcoach 1	BW
18.03.2025	225313	Lebensordnung und Resilienz für Pflegekräfte	BW
18.03.-19.03.25	225606	Mehr Sichtbarkeit mit PR- und Öffentlichkeitsarbeit	Zoom
19.03.-20.03.25	225515	Einsatz ätherischer Öle in der Pflege - Basisseminar	BW
21.03.-23.03.25	225004	Kneipp-Einführungskurs	Bad Mergentheim
22.03.-23.03.25	225335	Erzählkunst vom Feinsten	BW
22.03.-29.03.25	225104	Yogasana Ausbildung grün 6. PP	BW
22.03.-23.03.25	225251	Indian Balance - Modul 1	BW,SKS
24.03.-28.03.25	225033	Kneipp-Gesundheit für Kinder	BW
24.03.2025	225517	Jahreskreisfeste für Kinder - Einfache Rituale mit Heilkräutern - zur Frühlings- und Sommerzeit	BW
25.03.2025	225602	Improvisiertes Seminar, oder im Seminar improvisieren?	BW

Termin	Sem.-Nr.	Titel	Ort
25.03.-26.03.25	225608	E-Mail-Marketing: So machen Sie aus Ihren Kontakten treue Fans	Zoom
26.03.2025	225416	Stärkungsabend für Kneipp-Erzieher/-innen	Zoom
26.03.2025	225519	Was Pflanzenfarben alles können	Zoom
28.03.-30.03.25	225308	Entspannungstrainer/-in SKA - 8. AS	BW
28.03.-30.03.25	225314	Vergesst mir die Seele nicht!	BW
29.03.-30.03.25	225024	Fasten leicht(er) gemacht mit Kneipp-Anwendungen und Heilkräutern	BW
29.03.-05.04.25	225107	Hatha-Yoga-Lehrer/in 7. YAS	Olsberg
30.03.-03.04.25	225203	Übungsleiter Qigong 1. Aufbau-seminar	BW
31.03.-04.04.25	225034	Kneipp-Gesundheit für Kinder	BW

Termin	Sem.-Nr.	Titel	Ort
APRIL			
02.04.-03.04.25	225066	Wasseranwendungen im Pflegealltag	Tecklenburg
02.04.2025	225615	Finde Deinen inneren Frieden finden	BW
03.04.-06.04.25	225402/2	Übungsleiter Ausbildung Modul 2	BW
04.04.-06.04.25	225051	Kneipp-Gesundheit für Kinder - Teil 1	Bocholt
05.04.2025	225130	Schwerpunkt - Die starke Schulter	Zoom
05.04.-06.04.25	225417	Pilates mit Bällen	BW,SKS
05.04.-06.04.25	225115	Yoga kritisch denken	BW
07.04.-11.04.25	225065	Kneipp-Mentor/-in in der Pflege SKA	Bad Camberg
08.04.-11.04.25	225029	Kneipp-Gesundheit für Kinder	Großerlach
10.04.-13.04.25	225116	Jaki Nett - Yoga aus anatomischer Sicht	BW
10.04.-13.04.25	225040	Kneipp-Gesundheit für Kinder	Petershagen
11.04.2025	225600	Präsentieren wie ein Profi	BW
11.04.-13.04.25	225520	Aktuelles aus Ernährungs- und Naturstoff-Medizin	BW
12.04.-13.04.25	225252	Indian Balance - Modul 2	BW,SKS
12.04.-13.04.25	225326	Ein Strauß bunter Ideen	BW
16.04.-17.04.25	225418	Aqua-Medical-Taining	BW
25.04.-26.04.25	225025	Natürliche Venenpflege - Natürliche Venenprävention	Tecklenburg
26.04.-27.04.25	225056	Kneipp-Gesundheit für Kinder - Teil 1	Rellingen
26.04.-27.04.25	225026	Kneipp hilft bei ...	BW
26.04.-03.05.25	225102	Yogasana Ausbildung rot 2. PP	BW
29.04.2025	225315	Mehr Gelassenheit im Kita-Alltag	BW
29.04.2025	225059	Naturheilkunde für Kinder	Zoom
29.04.2025	225521	Die wilden Grünen	Zoom

Termin	Sem.-Nr.	Titel	Ort
MAI			
01.05.-05.05.25	225013	Kneipp-Gesundheitstrainer/-in II - 1. AS	BW
01.05.-05.05.25	225016	Kneipp-Gesundheitstrainer/-in in Bad Camberg	Bad Camberg
03.05.-04.05.25	225266	Indian Balance - Chakra Flow	BW,SKS
07.05.-10.05.25	225501	KL Heilpflanzenkunde SKA - 1. AS	BW
08.05.-15.05.25	225067	Demenz - eine echte Herausforderung für die Pflege	Zoom
09.05.-11.05.25	225051	Kneipp-Gesundheit für Kinder - Teil 2	Bocholt
09.05.-12.05.25	225210	Lehrer Qigong 4. AS	
10.05.-11.05.25	225402/3	ÜL-Ausbildung 3 Modul	

Termin	Sem.-Nr.	Titel	Ort
13.05.2025	225058	Kneipp-Anwendungen in Kita & Krippe	
14.05.-18.05.25	225330	Märchenerzähler/-in SKA - 2. AS	BW
15.05.-18.05.25	225100	Einführungsseminar Yogasana Ausbildung	BW
15.05.-18.05.25	225041	Kneipp-Gesundheit für Kinder	Buckow
16.05.2025	225523	Den Alltag der Senioren mit Kräutern angenehm gestalten	Tecklenburg
16.05.-17.05.25	225522	Umgang mit Schüßler-Salzen	Zoom
16.05.-18.05.25	225009	Kneipp-Einführungskurs	Fensterbach
16.05.-18.05.25	225316	Ganzheitliches Sehtraining	
17.05.-18.05.25	225052	Kneipp-Gesundheit für Kinder - Teil 1	Gladbeck
17.05.-18.05.25	225056	Kneipp-Gesundheit für Kinder - Teil 2	Rellingen
17.05.-18.05.25	225419	Sport in allen Lebenslagen	BW,SKS
19.05.2025	225117	Yoga für Fibromyalgie Basis	BW
19.05.-23.05.25	225035	Kneipp-Gesundheit für Kinder	BW
21.05.-25.05.25	225505	Fastenbegleiter/-in SKA - 1. AS	BW
22.05.-25.05.25	225118	Yoga mit Dharmapriya	BW
24.05.-25.05.25	225420	Bafußgehen - Von der Sohle zur Seele	Tecklenburg
24.05.-25.05.25	225524	Die grüne Hausapotheke	BW
24.05.-27.05.25	225262	Indian Balance - Waldcoach 1	BW
29.05.-01.06.25	225402/4	Übungsleiter Ausbildung Modul 4	BW
29.05.-31.05.25	225027	Heilen mit Wasser, Wickeln und Kräutern	BW
31.05.-01.06.25	225267	Indian Balance - Kids - Pfad 1	BW,SKS

Termin	Sem.-Nr.	Titel	Ort
JUNI			
01.06.2025	225131	Schwerpunkt - Die Befreiung des Zwerchfells und des Brustkorbs	Zoom
03.06.2025	225060	Gesunde Kinderfüße	BW
04.06.-05.06.25	225525	Teezubereitungen bei Befindlichkeitsstörungen	Zoom
10.06.-14.06.25	225011	Kneipp-Gesundheitstrainer I - 2. AS	BW
12.06.-15.06.25	225213	Weiterbildung Qigong - Spiel der 5 Tiere - Teil 2	BW
13.06.-15.06.25	225526	Darm & Mikrobiom aktuell	BW
13.06.-15.06.25	225044	Kneipp-Gesundheit für Kinder - Teil 1	Bad Camberg
16.06.-20.06.25	225019	Kneipp-Mentor I	BW
20.06.-22.06.25	225007	Kneipp-Einführungskurs II	BW
20.06.-22.06.25	225119/-1	Asana konkret & Zusatzmodul Anatomie	BW
21.06.-22.06.25	225047	Kneipp-Gesundheit für Kinder - Teil 1	Schwerin
23.06.-27.06.25	225023	Kneipp-Mentor	Bad Schwalbach
25.06.2025	225527	Kräuter sicher erkennen und anwenden in der Kita	Tecklenburg
25.06.-29.06.25	225502	KL Heilpflanzenkunde SKA - 2. AS	BW
25.06.-29.06.25	225508	Fachberater/-in Magen-Darm-Gesundheit - 1. AS	BW
26.06.-29.06.25	225264	Indian Balance - Schmerzcoach	BW
27.06.-28.06.25	225528	Einführung in die Dr. Bach Blüten Lehre	Zoom
27.06.-29.06.25	225044	Kneipp-Gesundheit für Kinder - Teil 2	Bad Camberg
28.06.-29.06.25	225052	Kneipp-Gesundheit für Kinder - Teil 2	Gladbeck
30.06.-04.07.25	225036	Kneipp-Gesundheit für Kinder	BW
30.06.-04.07.25	225055	Kneipp-Gesundheit für Kinder	Finnland

Termin	Sem.-Nr.	Titel	Ort
JULI			
02.07.-04.07.25	225603	Tools und Tipps für eine gelungene Moderation	BW/Zoom
04.07.-05.07.25	225421	Von den Füßen zur Hüfte - Stabilität, Mobilität & Dynamik beim Gehen	Zoom
04.07.-06.07.25	225317	Methodenseminar Lebensordnung	BW
05.07.-06.07.25	225047	Kneipp-Gesundheit für Kinder - Teil 2	Schwerin
05.07.-06.07.25	225529	Die Heilkraft des Waldes	BW
05.07.-06.07.25	225318	Mit Klangschalen die innere Harmonie finden	BW
05.07.-06.07.25	225422	Outdoorsport - Draußen Aktiv Gindhart	BW, SKS
07.07.2025	225319	Entspannen mit Klangschalen in der Kita	BW
07.07.-11.07.25	225062	KGT in der Pflege SKA - 1. AS	BW
08.07.2025	225530	Naturerlebnisse im Wald	BW
10.07.-14.07.25	225014	KGT II - 2. AS	BW
11.07.-12.07.25	225531	Rund um Ernährung, Eiweiß und Co in Senioreneinrichtung und Pflege	Zoom
11.07.-13.07.25	225120	Workshop Asana-Intensiv II	BW
11.07.-13.07.25	225532	Mit Heilpflanzenwissen spielen	BW
12.07.-13.07.25	225268	Indian Balance - Kids - Pfad 2	BW, SKS
12.07.-13.07.25	225423	Pro Balance	BW
16.07.-20.07.25	225506	Fastenbegleiter/-in SKA - 2. AS	BW
17.07.-20.07.25	225253	Indian Balance - Kompakt Modul 1 und 2	BW
22.07.2025	225533	Entdeckungstour in der Natur	BW
24.07.-27.07.25	225108	Hatha-Yoga Lehrer 8. YAS	BW
26.07.-27.07.25	225121	Mystical Mantra Yoga	BW
25.07.-27.07.25	225320	Intuitives Bogenschießen	Waldburg
26.07.-27.07.25	225258	Indian Balance - Modul 8	BW, SKS
27.07.-31.07.25	225202	Übungsleiter Qigong & T'ai Chi 2. Basis-Seminar	BW
26.07.-27.07.25	225534	Pflanzen bestimmen wie die Profis	BW
28.07.-29.07.25	225122	Yoga kennt keine Demenz	BW
30.07.-02.08.25	225503	KL Heilpflanzenkunde SKA - 3. AS	BW
30.07.-03.08.25	225331	Märchenerzähler/-in SKA- 3. AS	BW

Termin	Sem.-Nr.	Titel	Ort
AUGUST			
02.08.-03.08.25	225327	Denk-Pfad / Gedankenspaziergang	BW
28.08.+04.09.25	225072	Wenn Schlaf zum Problem wird	Zoom
28.08.-02.09.25	225012	Kneipp-Gesundheitstrainer I - 3. AS	BW
31.08.-01.09.25	225902	Frisch ins Amt gewählt	BW

Termin	Sem.-Nr.	Titel	Ort
SEPTEMBER			
01.09.-05.09.25	225022	Kneipp-Mentor	Bocholt
03.09.-06.09.25	225263	Indian Balance - Waldcoach II	BW
03.09.-07.09.25	225020	Kneipp-Mentor II	BW
04.09.-07.09.25	225214	Der Qigong der Yang-Familie	BW
05.09.2025	225535	Kräuter in der Kita im Herbst und in der Winterzeit	Tecklenburg
06.09.-07.09.25	225420	Barfußgehen Von der Sohle zur Seele	Tecklenburg
07.09.-09.09.25	225124	Meditation- Philosophie und Praxis	BW
11.09.-12.09.25	225414	Tanzen mit Rollator Tanzleiter Modul	BW
12.09.-14.09.25	225321	Auf ins Glück	BW
12.09.-14.09.25	225008	Kneipp-Einführungskurs III	BW
12.09.-16.09.25	225017	Kneipp-Gesundheitstrainer in Bad Camberg	Bad Camberg
13.09.-14.09.25	225048	Kneipp-Gesundheit für Kinder - Teil 1	Barth
14.09.-18.09.25	225204	Übungsleiter Qigong - 2. Aufbau-seminar	BW
16.09.-17.09.25	225610	Der gute Ton am Telefon in der Kunden-Kommunikation	Zoom
17.09.2025	225536	Mit Kräutern die Sinne aktivieren	Zoom
17.09.-21.09.25	225509	Fachberater/-in Magen-Darm-Gesundheit - 2. AS	BW
18.09.-21.09.25	225042	Kneipp-Gesundheit für Kinder	Buckow
19.09.-21.09.25	225301	Entspannungstrainer/-in - 1. AS	BW
19.09.-21.09.25	225403	Erlebnis-Wanderleiter 1AS	BW
20.09.-27.09.25	225101	Yogasana Ausbildung gelb 1. PP	BW
23.09.2025	225518	Jahreskreisfeste für Kinder - Einfache Rituale mit Heilkräutern - zur Herbst- und Winterzeit	BW
23.09.-24.09.25	225322	Gelingende Elternarbeit - Lassen Sie uns darüber reden	Zoom
24.09.-25.09.25	225516	Einsatz ätherischer Öle in der Pflege - Aufbau-seminar	BW
24.-25.09.2025	225906	Fördermöglichkeiten im Sozial- und Gesundheitsmanagement	BW
25.09.-28.09.25	225053	Kneipp-Gesundheit für Kinder	Porta Westfalica
26.09.-28.09.25	225507	Fastenbegleiter/-in SKA - 3. AS	BW
26.09.2025	225905	Partizipation - Mitgestaltung im Netzwerk	BW
26.09.-27.09.25	225424	Bewegung, Atem und Entspannung inklusiv - für Menschen mit und ohne Behinderung	Zoom
27.09.-28.09.25	225537	Wurzelkraft - Wurzelzeit	BW
27.09.-28.09.25	225425	Bewegung 70 + Spezial Fit in Kopf und Körper	BW, SKS
27.09.-28.09.25	225220	Stärkung der Selbstheilungskräfte mit Akupressur	BW
27.09.-28.09.25	225048	Kneipp-Gesundheit für Kinder - Teil 2	Barth

Termin	Sem.-Nr.	Titel	Ort
OKTOBER			
02.10.-05.10.25	225215	Qigong Higher Level - Kurzform Intensiv	BW
02.10.-06.10.25	225015	Kneipp-Gesundheitstrainer II - 3. AS	BW
04.10.-05.10.25	225254	Indian Balance - Modul 3	BW,SKS
06.10.-10.10.25	225037	Kneipp-Gesundheit für Kinder	BW
07.10.2025	225538	Heilpflanzen für ein starkes Immunsystem bei Senioren	BW
09.10.-12.10.25	225043	Kneipp-Gesundheit für Kinder	Berlin
10.10.-12.10.25	225005	Kneipp-Einführungskurs	Königsfeld
10.10.-12.10.25	225504	KL Heilpflanzenkunde SKA - 4. AS	BW
11.10.-12.10.25	225069	Kneipp-Anwendungen und Heilkräuter in der Pflege	BW
11.10.-12.10.25	225426	Functional Training- Eigengewicht und Kleingeräte, Krischnek	BW,SKS
10.10.-12.10.25	225132	Der Weg der "richtigen Wahrnehmung" & der Weg der Sensitivität - Das 3. Kapitel	BW
11.10.-18.10.25	225105	Yogasana Ausbildung grün 7. PP	BW
13.10.-17.10.25	225063	KGT in der Pflege SKA - 2. AS	BW
14.10.-15.10.25	225068	Wickel und Wasser-Anwendungen bei Unruhe	Zoom
17.10.-19.10.25	225332	Märchenerzähler/-in SKA - 4. AS	BW
17.10.-19.10.25	225404	Erlebnis-Wanderleiter 2AS	BW
18.10.-19.10.25	225328	Gedächtnistraining ohne Stift und Papier	BW
19.10.-22.10.25	225261	Indian Balance - Atemcoach	BW
21.10.-22.10.25	225607	Alles Insta- oder was? - Die wichtigsten Social-Media-Trends nutzen	Zoom
23.10.-26.10.25	225125	Yogasana Weiterbildung mit Olop Arpipi	BW
24.10.-26.10.25	225302	Entspannungstrainer/-in - 2. AS	BW
24.10.-26.10.25	225510	Fachberater/-in Magen-Darm-Gesundheit - 3. AS	BW
24.10.-28.10.25	225018	Kneipp-Gesundheitstrainer in Bad Camberg	Bad Camberg
25.10.-26.10.25	225336	Adventsgestaltung und Krippenbau	BW
25.10.-26.10.25	225255	Indian Balance - Modul 4	BW,SKS
26.10.-29.10.25	225216	Modul: Psychologie, Pädagogik & Unterrichtsgestaltung - Teil 2 Online am 08.11.2025	BW/ Zoom
28.10.-29.10.25	225609	LinkedIn als Business-Turbo	Zoom
30.10.-02.11.25	225217	WB Qigong und T'ai Chi - Alexander-technik	BW
30.10.-02.11.25	225109	Hatha-Yoga-Lehrer/in 9. YAS	Olsberg

Termin	Sem.-Nr.	Titel	Ort
NOVEMBER			
03.11.-07.11.25	225038	Kneipp-Gesundheit für Kinder	BW
03.11.-07.11.25	225064	Kneipp-Gesundheitstrainer/-in in der Pflege - 3. AS	BW
07.11.-08.11.25	225427	Tabata	Zoom
07.11.-09.11.25	225132	Jaki Nett - Asana-Praxis unter Beachtung der anatomischen Gegebenheiten des Körpers	Zoom
08.11.-09.11.25	225049	Kneipp-Gesundheit für Kinder - Teil 1	Kühlungsborn
08.11.-09.11.25	225539	Essbare Wildpflanzen im Winter	BW
08.11.-09.11.25	225405	Tanzen im Sitzen BS 1	BW,SKS
08.11.-15.11.25	225103	Yogasana Ausbildung rot 3. PP	BW
10.11.-14.11.25	225021	Kneipp-Mentor	Prohn
13.11.-14.11.25	225061	Kneipp für die Kleinsten - Gesundheit von Anfang an	Zoom
14.11.-16.11.25	225303	Entspannungstrainer/-in - 3. AS	BW
14.11.-16.11.25	225540	Fastenwelt aktuell - neue Inspirationen	BW
15.11.-16.11.25	225256	Indian Balance - Modul 5	BW,SKS
16.11.-20.11.25	225206/8	Übungsleiter Qigong + ÜL T'ai Chi Chuan - 4. Aufbauseminar/ Prüfung	BW
18.11.2025	225323	Was im Leben wirklich zählt	BW
18.11.2025	225428	Bewegter Kneipp-Weihnachtskalender	Zoom
20.11.-22.11.25	225333	Märchenerzähler/-in SKA - 5. AS	BW
21.11.-22.11.25	225429	Beckenboden	Zoom
21.11.-23.11.25	225200	Einführungseminar Übungsleiter Qigong und ÜL T'ai Chi Chuan	BW
22.11.-23.11.25	225028	Darm und Immunsystem	BW
22.11.-23.11.25	225430	Embodiment	BW
22.11.-23.11.25	225049	Kneipp-Gesundheit für Kinder - Teil 2	Kühlungsborn
22.11.-24.11.25	225126	(Ent-)Spannungsfeld Oberkörper	Waldkirch
26.11.2025	225541	Ätherische Öle - Sinneserfahrung für kleine Nasen	BW
27.11.2025	225133	Intensiv-Workshop Yoga gegen Stress, Angst & Depression	ZOOM
27.11.-28.11.25	225071	Naturheilkunde nach Kneipp in der Palliativpflege	BW
27.11.-30.11.25	225218	T'ai Chi Ch'uan - Partnerübungen Schritt für Schritt - Aufbau	BW
28.11.-30.11.25	225324	Resilienz - das Geheimnis innerer Widerstandskraft	BW
28.11.-30.11.25	225325	Entspannung und Visualisierung	BW
29.11.-30.11.25	225257	Indian Balance - Modul 6	BW,SKS

Termin	Sem.-Nr.	Titel	Ort
DEZEMBER			
05.12.-07.12.25	225304	Entspannungstrainer/-in - 4. AS	BW
05.12.-07.12.25	225265	Indian Balance - Detox Yoga	BW
11.12.-14.12.25	224219	Weiterbildung Qigong - Stilles Qigong in 28 Schritten	BW
11.12.-14.12.25	225127	Psychosomatik im Yoga	BW

Amarell, Dr. Catharina

Fachärztin für Kinder- und Jugendmedizin mit Zusatzbezeichnung Naturheilverfahren

Ankele, Simone

Heilpraktikerin, Kneipp-Gesundheitstrainerin SKA

Auerbach, Christian

Pädagoge MA, Qigong- & Taijiquan-Lehrer, Ausbilder im „Deutschen Dachverband für Qigong und Taijiquan“ (DDQT)

Baller, Karolin

Yogalehrerin SKA, Heilpraktikerin, Staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin, Sportstudium, Ganzheitliche Ernährungsberaterin, Spirdynamikfachkraft, Atemtherapeutin, Rückenschulleiterin

Baumeister, Gabriele

Gesundheitspädagogin SKA, Intensivkurs Kneipp-Hydrotherapie, Krankenschwester, medizinische Fußpflegerin, Kursleiterin Fasten für Gesunde SKA

Behcet, Petra

Kommunale Gesundheitsmoderatorin, Projektmanagement in der Gesundheitsförderung, Trainerin und Coach für Kommunikation und Körpersprache, Theaterpädagogin

Bosch, Karl

Vereinsberater, zertifizierter Coach, Mediator (DCMV) und Datenschutz-Fachkraft (DEKRA)

Briegel, Marianne

Diplom-Psychologin

Brinkmann, Sonja

Dipl.-Tanzpädagogin

Broichhausen-Piek, Madeleine

Sozialpädagogin, Psychotherapeutin (HP f. Psychotherapie), Kneipp-Gesundheitsreferentin für Kinder SKA

Clemens, Bodo

Kneipp-Bademeister, Masseur, Gesundheitspädagoge SKA

de May, Christian

Entwickler von Indian Balance®
Sporttherapeut, Masseur, Heiltherapeut

Dathe, Dr. Franziska

Gesundheitsförderung, Schwerpunkt Pädagogik und Psychologie

Do, Ulrike**Erber, Erika**

Yogalehrerin BYO/EYU

Ernst, Brigitta

Wirtschafts- und Organisationspsychologin M.A.

Fischer Brit-Marie

Instructor ENERGY DANCE®

Fitsch Sabrina

Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin

Fraim, Alexander

Iyengar®-Yoga-Lehrer, Diplom „Clinical Ayurveda Specialist“

Gebauer, Jutta

Heilpraktikerin, Heilpflanzenexpertin

Gindhart, Christian

Physiotherapeut, DSV Nordic-Walking-Trainer, BdR-zertifizierter Rückenschulleiter

Gmelin-Gossweiler, Birgit

Physiotherapeutin, Gesundheitspädagogin, Erwachsenenbildung M.A.

Gödeke, Heike-Annemarie

Staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin, Physiotherapeutin (B.A.), Kneipp-Gesundheitstrainerin SKA

Grimm, Volker

Physiotherapeut, Yogasana-Yoga-Lehrer SKA®

Groitzl, Dr. Marlene**Grunert, Ulrike**

Yoga-Lehrerin SKA, Ayurveda-Therapeutin (SEVA)

Haas, Wolfgang

Heilpraktiker, Fastenleiter, EBK-Trainer nach Dr. Rohner

Hauck-Stüber, Barbara

Apothekerin

Heinisch, Therese

Yoga-Lehrerin SKA, MA Traditions of Yoga and Meditation

Hertling-Ritter, Susanne

Yoga-Lehrerin SKA; Dolmetscherin

Hirschhausen-Spork, Irene

Gesundheitspädagogin SKA, Betriebswirtin

Hoch, Maria

Krankenschwester, Pflegemanagement, Aromaexpertin, Allgäuer Wildkräuterführerin

Höner, Petra

Heilkräuter-Expertin SKA

Huber, Pia**Kelkel, Sabine**

Ausbildungsreferentin/Gedächtnistrainerin BVGT e.V., Lerntrainerin, Übungsleiterin Qigong

Kirschnek, Heike

BA Prävention und Gesundheitsmanagement, Trainerin und Dozentin Herzsport und Gesundheitssport

Klugmann, Axel

Ausbilder im „Deutschen Dachverband für Qigong und Taijiquan“ (DDQT), Lehrer für F.M. Alexander-Technik

Knörr, Bettina

Diplom-Oecotrophologin, Heilpraktikerin, Dozentin an verschiedenen Institutionen und Schulen

Kobayashi, Petra

vermittelt den Klassischen Yang-Stil des T'ai Chi Ch'uan, langjährige Studien in Asien, mehrere Buchveröffentlichungen

Kobayashi, Sunyata

T'ai Chi Ch'uan-Lehrer

Kochenburger, Lars

Dipl.-Pflegerwirt (FH), Krankenpfleger, Kneipp-Gesundheitstrainer SKA, Heilpraktiker

Koddebusch, Monika,

Eutoniepädagogin

Kövi, Karin

Marketing- und Tourismusfachwirtin

Langer, Ursula

Erzieherin

Lenk, Stefanie

Physiotherapeutin, Ausbilderin des Behinderten- und Rehabilitationssportverbandes Bayern

Marten, Josi

Fachlehrerin, Qualifikationserweiterung Hauswirtschaft, Übungsleiterin Bewegung, Kneipp-Gesundheitstrainerin

Martin, Antje

Erzieherin, Gesundheitspädagogin SKA, Intensivkurs Kneipp-Hydrotherapie, Natur- und Achtsamkeitstrainerin

Marz, Danilo**Meinhardt, Birgit**

Theologin, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Logotherapeutin, Kommunikationstrainerin (EPL), Stress-Präventionstrainerin SKA nach Kneipp

Miller, Christiane

Geprüfte ESTODA-Lehrerin, Zam. Zertifikat Tanzmedizin, ÜL-B Sport in der Rehabilitation (Bereich Orthopädie), Spiraldynamik® Lehrgang Basic/Move

Müller, Elke

Ausbildungsreferentin im BVST e.V.

Mommert-Jauch, Dr. Petra

Dipl.-Sportlehrerin, Lehrbeauftragte des KIT (Karlsruher Institut für Technologie), Fachreferentin im Bereich Nordic Walking, Sturzprophylaxe, Körperwahrnehmung u.a. Autorin

Möller, Beate

Gesundheitspädagogin SKA

Nett, Jaki

Iyengar®-Yoga-Lehrerin aus den USA

Niekerke, Katrin

staatl. geprüfte Gymnastiklehrerin, Trainerin für präventiven Gesundheitssport (Ärztchamber Berlin), Pilates-Trainerin, Dipl. Gesundheitsmanagerin (FH)

Ott, Christine

Frankenschwester, Kneipp-Gesundheitstrainerin SKA, Intensivkurs Kneipp-Hydrotherapie

Reinberg, Burkhard

Fachberater für Burnout- & Stressbewältigung, Trainer für intuitives Bogenschießen

Roth, Dr. med. Linnéa

Yoga-Lehrerin SKA, Ärztin

Sachon, Claudia

Kneipp-Gesundheitstrainerin SKA, Tanzpädagogin, ÜL Sport in der Prävention

Sandschneider, Katja

Yogalehrerin

Schäfer, Karl-Heinz

Psychologin, Klinischer Psychologin und Psychotherapeutin, psychotherapeutische Ausbildungen in Gesprächstherapie, Focusing, Hypno-therapie

Schier, Birgit

Indian Balance Ausbildungsleitung

Schlag, Christl

Kursleiterin Augenschule, Kneipp-Gesundheitstrainerin SKA, Übungsleiterin im Breitensport DOSB

Schmid-Bergmann, Ingrid

Dipl.-Sozialpädagogin, Psychotherapeutin, anerkannte Ausbilderin im „Deutschen Dachverband für Qigong und Taijiquan“ (DDQT)

Schrepler, Mirjam

Betriebswirtin,

Schütte, Frauke

Yogalehrerin BDY/EYU

Spiegel, Carola

Yoga-Lehrerin SKA, Studium der Philosophie (Mag.) und kath. Theologie (Dipl.)

Stadelmeyer, Dagmar

Vorsitzende des Landesverband Bayern des Bundesverband Seniorentanz e.V., Ausbildungsreferentin im BVST e.V.

Starczewska, Bettina

Licensed ZUMBA® Instructor ENERGY DANCE® Professional Trainerin Yogalehrerin E.Y.A. YIN Yoga Teacher

Stengel, Dr. von Simon

Dipl. Sportwissenschaftler Physiotherapeut

Stenzel, Natalie

Yogalehrerin verschiedener Stilrichtungen, Kinder-Yoga Lehrerin, Yoga Nidra Lehrerin, Svastha Yoga-Therapeutin in Ausbildung

Swoboda, Monika

Yoga-Lehrerin SKA, Gesundheitspädagogin (IPSG), Marma-Lehre, Weiterbildungen Autogenes Training

Volm, Dr. Christine

Gartenbauwissenschaftlerin, Autorin

Vossel, Birgit

Hatha-Yoga-Lehrerin SKA, Vinyasa- und Yin Yoga-Trainerin, Übungsleiterin Sport in der Prävention

Wanzek-Weber, Simone

Erzieherin, Märchenerzählerin, Märchenpuppenspielerin

Weiss, Barbara

Yoga-Lehrerin SKA, Iyengar®-Yoga-Lehrerin, staatl. geprüfte Masseurin

Weiss, Kristina

Yogasana-Yogalehrerin SKA®, B.A. Innenarchitektur (Hons.)

Widmann, Birgit

Altenpflegerin, Arzthelferin, Kneipp-Gesundheitstrainerin SKA, Kneipp-Hydrotherapie SKS

Wurm-Fenkl, Ines

Staatl. anerkannte Sport- und Gymnastiklehrerin, Heilpraktikerin, Gesundheitspädagogin SKA, Masseurin, med. Bademeisterin, Sportphysiotherapeutin

Wüst, Alexander

Dipl.-Oecotrophologe (FH), T'ai Chi Ch'uan und Qigong-Lehrer SKA, Koch

Zobel, Claudia

Heilpraktikerin, Gesundheitstrainerin SKA, Erlebnis-Wanderleiterin SKA, Naturkosmetikerin

Zugck, Karin

Yoga-Lehrerin SKA, Iyengar®-Yoga-Lehrerin

LEHRGANGSBEDINGUNGEN

1. GELTUNGSBEREICH

- 1.1 Vorbehaltlich abweichender Vereinbarungen im Einzelfall kommen Verträge mit Teilnehmern über Seminare, Schulungen und Lehrgänge (nachfolgend: Seminare) mit der Sebastian-Kneipp-Akademie (nachfolgend: Veranstalterin) ausschließlich nach Maßgabe der folgenden Bestimmungen zustande.

2. ANMELDUNG UND VERTRAGSABSCHLUSS

- 2.1 Mit seiner verbindlichen Anmeldung und der wirksamen Vereinbarung dieser Lehrgangsbedingungen erkennt der Teilnehmer diese Teilnahmebedingungen ausdrücklich und vorbehaltlos an.
- 2.2 Die Anmeldung kann schriftlich, per E-Mail oder Fax, telefonisch oder elektronisch über die Website der Veranstalterin erfolgen. Die Anmeldungen werden grundsätzlich in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt. Ein Vertrag kommt erst mit der schriftlichen Bestätigung der Veranstalterin an den Auftragsgeber zustande.
- 2.3 Die Verarbeitung personenbezogener Daten erfolgt auf Grundlage des Artikel 6 Ansatz 1 Satz 1 Buchstabe b) DSGVO sowie Artikel 6 Ansatz 1 Satz 1 Buchstabe f) DSGVO. Werden weitere Daten verarbeitet, erfolgt die Verarbeitung aufgrund einer expliziten Einwilligungserklärung nach Art. 6 Abs. 1 a DSGVO. Wir verweisen in diesem Zusammenhang auf unsere Datenschutzinformationen.

3. LEISTUNGSBESCHREIBUNG UND ÄNDERUNGEN DES VERANSTALTUNGSANGEBOTS

- 3.1 Der Inhalt und die Durchführung des Seminars richten sich nach der Leistungsbeschreibung, wie sie in dem jeweils aktuellen Veranstaltungsprogramm oder sonstigen Medien des Kneipp-Bund e. V. aufgeführt bzw. veröffentlicht ist und die insoweit Bestandteil des Vertrages ist.
- 3.2 Die Veranstalterin ist berechtigt, Änderungen aus fachlichen Gründen (z. B. Aktualisierungsbedarf, inhaltliche und methodische Weiterentwicklungen, didaktische Optimierungen) vorzunehmen, sofern sie den Kern des Seminars bzw. das Seminarziel nicht grundlegend verändern. Ansonsten kann der Teilnehmer kostenfrei von der gebuchten Veranstaltung zurücktreten.

4. ABSAGE VON SEMINAREN

- 4.1 Die Veranstalterin behält sich die Absage von Seminaren aus Gründen, die sie nicht zu vertreten hat (z. B. bei kurzfristigem Ausfall des Dozenten, bei Nichterreichen der vom jeweiligen Seminartyp abhängigen Teilnehmerzahl, höherer Gewalt oder gleichartiger Gründe) vor.
- 4.2 In jedem Fall ist die Veranstalterin bemüht, Absagen an die in der Anmeldung genannte Adresse so rechtzeitig wie möglich in Textform mitzuteilen. Sollte dies aus zeitlichen Gründen nicht mehr möglich sein, kann die Benachrichtigung auch fernmündlich erfolgen.

- 4.3 Muss ein Seminar abgesagt werden und kann der Teilnehmer nicht auf ein anderes von der Veranstalterin angebotenes Seminar ausweichen, werden die bereits bezahlten Teilnahmegebühren in voller Höhe erstattet.

5. GEBÜHREN, ZAHLUNGSVERFAHREN, VERZUG UND RABATTGEWÄHRUNG

- 5.1 Der Teilnehmer hat das Entgelt für das Seminar bis zu dem in der Rechnung genannten Termin, spätestens bis 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn, kosten- und spesenfrei an die Veranstalterin zu bezahlen.
- 5.2 Im Verzugsfalle kann die Veranstalterin für jedes Mahnschreiben pauschal 5 € vom Zahlungspflichtigen verlangen.

6. STORNIERUNG UND FRISTEN

- 6.1 Stornierungen sind jederzeit möglich und sollten zu Beweis-zwecken schriftlich mitgeteilt werden.
- 6.2 Überschreitet die Stornierung nachfolgende Fristen, fallen unabhängig vom Stornierungsgrund Stornierungskosten in der jeweiligen Höhe an.

Dem Teilnehmer wird empfohlen eine Seminarversicherung abzuschließen: z. B. bei HanseMerkur.de oder jedem anderen Anbieter.

- 6.3 Teilt der Teilnehmer seinen Rücktritt von einem gebuchten Seminar bis drei Wochen vor dem Veranstaltungstermin mit, entstehen ihm hierdurch keine Stornierungskosten. Die Veranstalterin erhebt in diesem Fall aber eine Bearbeitungsgebühr von pauschal 30 €.
- 6.4 Bei einem Rücktritt später als drei Wochen vor Seminarbeginn werden 40 %, bei einem Rücktritt innerhalb der letzten sieben Tage vor Seminarbeginn werden 60 % der Seminargebühr fällig.
- 6.5 Dem Teilnehmer steht jederzeit das Recht zu, der Veranstalterin nachzuweisen, dass ein Schaden nicht entstanden oder wesentlich niedriger ist als die Stornopauschale.
- 6.6 Bis Seminarbeginn kann jeder Teilnehmer verlangen, dass eine Ersatzperson für ihn in seine Rechte und Pflichten aus dem Vertrag eintritt. Der Veranstalter kann dem nur dann widersprechen, wenn die Ersatzperson den besonderen persönlichen Seminarerfordernissen nicht genügt oder seiner Teilnahme gesetzliche Vorschriften oder behördliche Anordnungen entgegenstehen. Tritt die Ersatzperson in den Vertrag ein, dann haften diese und der Teilnehmer der Veranstalterin gegenüber als Gesamtschuldner für den Seminarpreis.

7. UNTERKUNFT UND VERPFLEGUNG

In der Seminargebühr sind keine Reise-, Unterkunfts- und Verpflegungskosten enthalten.

8. NICHT IN ANSPRUCH GENOMMENE EINZELLEISTUNGEN

Die Erstattung von nicht in Anspruch genommenen Einzelleistungen ist nicht möglich; es besteht insbesondere kein Anspruch auf Ersatz eines vom Teilnehmer versäumten Seminartages oder Teilen hiervon, noch auf kostenlose Nachholung eines versäumten Termins.

9. AUSBILDUNGSBESCHEINIGUNG

Nach jedem absolvierten Seminar erhalten die Teilnehmer eine Teilnahmebescheinigung.

Bei erfolgreichem Abschluss einer Ausbildung stellt die Veranstalterin hierüber ein entsprechendes Zeugnis, Zertifikat und/oder eine zeitlich befristete Kurs- bzw. Übungsleiter-Lizenz (4 Jahre) aus. Die Ausstellung/Übergabe der Bescheinigungen setzt den Zahlungseingang voraus.

Zur Erlangung der Lizenz sind eine Erste-Hilfe-Ausbildung (9 LE, nicht älter als 2 Jahre) und die Abgabe eines Passfotos notwendig.

10. RECHTSWAHL UND GERICHTSSTAND

10.1 Der Teilnehmer kann die Veranstalterin nur an dessen Sitz verklagen.

10.2 Für Klagen der Veranstalterin gegen den Teilnehmer ist der Wohnsitz des Teilnehmers maßgebend. Für Klagen gegen Teilnehmer, die Kaufleute, juristische Personen des öffentlichen oder privaten Rechts oder Personen sind, die ihren Wohnsitz oder gewöhnlichen Aufenthaltsort im Ausland haben, oder deren Wohnsitz oder gewöhnlicher Aufenthalt im Zeitpunkt der Klageerhebung nicht bekannt ist, wird als

Gerichtsstand der Sitz der Veranstalterin vereinbart.

10.3 Auf das Vertragsverhältnis zwischen dem Teilnehmer und der Veranstalterin findet ausschließlich deutsches Recht Anwendung. Dies gilt auch für das gesamte Rechtsverhältnis.

10.4 Soweit bei Klagen des Teilnehmers gegen die Veranstalterin im Ausland für die Haftung der Veranstalterin dem Grunde nach, nicht deutsches Recht angewendet wird, findet bezüglich der Rechtsfolgen, insbesondere hinsichtlich Art, Umfang und Höhe von Ansprüchen des Kunden, ausschließlich deutsches Recht Anwendung.

10.5 Die vorstehenden Bestimmungen gelten nicht,

- a) wenn und insoweit sich aus vertraglich nicht abdingbaren Bestimmungen internationaler Abkommen oder Verordnungen, die auf den Seminarvertrag zwischen dem Teilnehmer und der Veranstalterin anzuwenden sind, etwas anderes zugunsten des Teilnehmers ergibt.
- b) wenn und insoweit auf den Seminarvertrag anwendbare, nicht abdingbare Bestimmungen im Mitgliedstaat der EU, dem der Teilnehmer angehört, für den Teilnehmer günstiger sind als die nachfolgenden Bestimmungen oder die entsprechenden deutschen Vorschriften.

11. SCHLUSSBESTIMMUNGEN

11.1 Erfüllungsort für sämtliche Ansprüche aus dem Vertrag ist der Veranstaltungsort.

11.2 Sollte eine Bestimmung dieser Teilnahmebedingungen ganz oder teilweise unwirksam, undurchführbar oder anfechtbar sein, so bleiben die übrigen Bestimmungen davon unberührt.

WIDERRUFSRECHT

Wenn Sie Verbraucher sind, haben Sie ergänzend zu unseren Lehrgangsbedingungen ein Widerrufsrecht.

WIDERRUFSRECHT

Sie können Ihre Vertragserklärung innerhalb von 14 Tagen ohne Angabe von Gründen in Textform (z. B. Brief, Fax, E-Mail) widerrufen. Die Frist beginnt nach Erhalt dieser Belehrung in Textform, jedoch nicht vor Vertragsschluss und auch nicht vor Erfüllung unserer Informationspflichten gemäß Artikel 246 § 2 in Verbindung mit § 1 Abs. 1 und 2 EGBGB sowie unserer Pflichten gemäß § 312e Abs. 1 Satz 1 BGB in Verbindung mit Artikel 246 § 3 EGBGB. Zur Wahrung der Widerrufsfrist genügt die rechtzeitige Absendung des Widerrufs. Der Widerruf ist zu richten an:

Sebastian-Kneipp-Akademie (SKA)
Kneipp-Bund e.V.

Adolf-Scholz-Allee 6–8
86825 Bad Wörishofen

Telefon 08247 3002-130, Telefax 08247 3002-198
ska@kneippbund.de, www.kneippbund.de

Rechtsform: eingetragener Verein (AG Memmingen VR 432)

WIDERRUFSFOLGEN

Im Falle eines wirksamen Widerrufs sind die beiderseits empfangenen Leistungen zurückzugewähren und ggf. gezogene Nutzungen (z.B. Zinsen) herauszugeben. Können Sie uns die empfangene Leistung ganz oder teilweise nicht oder nur in verschlechtertem Zustand zurückgewähren, müssen Sie uns insoweit ggf. Wertersatz leisten. Dies kann dazu führen, dass Sie die vertraglichen Zahlungsverpflichtungen für den Zeitraum bis zum Widerruf gleichwohl erfüllen müssen. Verpflichtungen zur Erstattung von Zahlungen müssen innerhalb von 30 Tagen erfüllt werden. Die Frist beginnt für Sie mit der Absendung Ihrer Widerrufserklärung, für uns mit deren Empfang.

BESONDERE HINWEISE

Ihr Widerrufsrecht erlischt vorzeitig, wenn der Vertrag von beiden Seiten auf Ihren ausdrücklichen Wunsch vollständig erfüllt ist, bevor Sie Ihr Widerrufsrecht ausgeübt haben.

BESTE LEISTUNGEN FÜR SPORTLICH AKTIVE

Ihre Krankenkasse mit über 90 Extraleistungen!

Mit uns erhalten Sie viel mehr Leistungen, als der Standard der gesetzlichen Krankenkassen bietet. Hier finden Sie ein paar Beispiele mit konkreten Summen dahinter, die Ihre BKK24 für Sie übernimmt.

BONUSPROGRAMM

■ Sie können jedes Jahr 160 Euro kassieren.

HOMÖOPATHIE

■ Wir übernehmen ca. 350 Euro.

KNEIPP-VEREINSBEITRAG

■ Wir übernehmen bis zu 50 Euro.

OSTEOPATHIE

■ Wir übernehmen bis zu 360 Euro.

PRÄVENTIONSKURSE

■ Wir übernehmen bis zu 250 Euro.

PROFESSIONELLE ZAHNREINIGUNG

■ Wir übernehmen bis zu 90 Euro.



**Jetzt wechseln
und profitieren!**



BKK24
Sülbecker Brand 1
31683 Obernkirchen



05724 971-0



info@bkk24.de

**DIE KRANKENKASSE
MIT ÜBER 90 EXTRAS!**

www.bkk24.de/extras

Herausgeber
Sebastian-Kneipp-Akademie
Die SKA ist eine Einrichtung
des Kneipp-Bund e.V.
Bundesverband für
Gesundheitsförderung
und Prävention,
Bad Wörishofen

WWW.KNEIPPAKADEMIE.DE

Kneipp
AKADEMIE

Adolf-Scholz-Allee 6
86825 Bad Wörishofen

Telefon: 08247 3002-132
Telefax: 08247 3002-198

E-Mail: ska@kneippbund.de
Internet: www.kneippakademie.de

 Sebastian-Kneipp-Akademie
 sebastian_kneipp_akademie_de