Zusatzangebote des Kneipp-Landesverbandes

<u>Für Beruflich Pflegende nach § 43 b</u>

Gesundheitsförderung und berufliches Selbstverständnis im Umgang mit älteren Menschen

Kneipp und Geragogik – Symbiose aus Kneipp-Säulen und aktivierenden Alltagsimpulsen

(Sterbe- und Trauerbegleitung, Aktivierung Langzeitgedächtnis, Biografie- und Erinnerungsarbeit, Optimierung Sinneswahrnehmung, Selbstreflexion und Stressbewältigungsstrategien)

Verein Kneipp aktiv & gesund

Programm

Kneipp- Landesverband Thüringen e.V.

Immaterielles Kulturerbe
Wissen. Können. Weitergeben.
Das Kneippen ist immaterielles Kulturerbe

Kneippen ist Kult

© by Kneipp-Bund e.V. 2018

Grundausbildungen und Weiterbildungen 2020

Pfarrer Sebastian Kneipp entwickelte eines der besten klassischen 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 Heil- und Lebensweise etabliert.

- Kneipp Gesundheitserzieher/in und Kneipp Gesundheitslehrer/in

40 UE	280€
Mitglieder	250€

- Kneipp Gäste Coach

20 UE	200€

- Aufbaukurse

8 UE	55€
4 UE	35€

Kneipp Gesundheitserzieher/in

Was macht Kneipp in der Kita?

Kursinhalte

Eine gesunde Lebensweise und die Balance im Wechsel von Anspannung und Entspannung, von Bewegung und Ruhe , von Reiz und Reizreaktion.

Foto: Peter Ditter, Bad Tabarz

Das Bildungswerk des Kneipp-Landesverbandes Thüringen versteht sich als Bildungszentrum (gegründet 1996), das die Ziele und Aufgaben des ganzheitlichen Kneipp-Gesundheitskonzeptes weiterführt und entsprechend unserer regionalen Gegebenheiten – im Konsens mit der Sebastian-Kneipp-Akademie (SKA) in Bad Wörishofen weiterentwickelt.
Mit dem Anspruch eines modern ausgerichteten Bildungswerkes orientieren wir uns an gesundheitspolitischen Erfordernissen und aktuellen Entwicklungen.
Unser Ziel ist es, die Teilnehmer unserer Kurse, Seminare und Ausbildungen für eine gesunde Lebensweise zu motivieren, sie mit dem nötigen know-how und praktischer Kenntnis so auszustatten, dass sie das Gelernte weitergeben können.

Kursinhalte

Kneipp- Gesundheitslehrer/in
Was macht Kneipp in der Schule?

Durch eine möglichst frühe Gesundheitsförderung legen wir die Basis für eine gesunde Lebensführung. Das Kneipp®-Gesundheitskonzept bietet hierfür die besten Voraussetzungen. Kinder werden gesundheitlich gestärkt und ihre Abwehrkräfte gefördert.

Sie verbessern ihre Leistungsfähigkeit und lernen schon früh besser mit Stress oder Krisen umzugehen.

Foto: Peter Ditter: Bad Tabarz

Kursinhalte

- ### Kneipp Gästecoach

Das Angebot richtet sich an Menschen, die sich mit der Kneipp-Gesundheitslehre selbst vertraut machen möchten, sowie an Vermieter und touristische Dienstleister zur Förderung der Gästebetreuung.

Sie erhalten alltagstaugliche Tipps für mehr Ausgeglichenheit, körperlich und mental und können diese als Multiplikatoren an Ihre Gäste weiter geben.

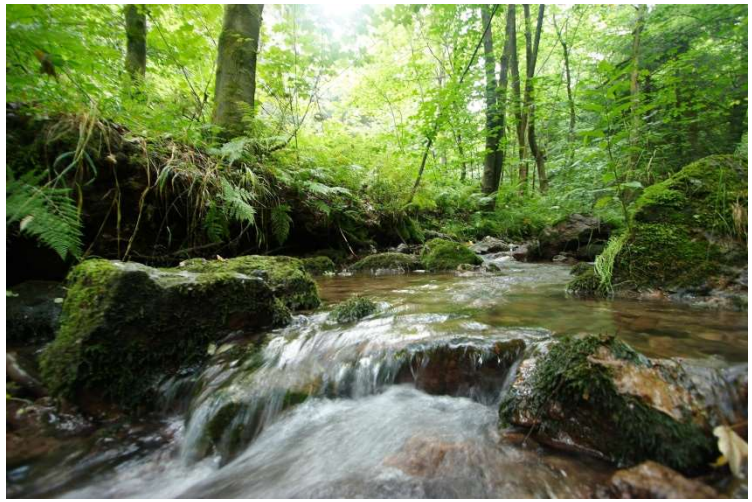

Foto Peter Ditter

Kursinhalte

- **Aufbaukurse Bewegung**

Yoga für gestresste Lehrer und Erzieher

Yoga für Kinder im Vor- und Grundschulalter Grundkurs

Yoga für die Gelenke

Ausbildung Yoga 3 Module **je** 60,00 €

1. Aufbaukurs „Partnerübungen“ 60,00€

2. Aufbaukurs „Meditatives Tanzen“ 60,00€

- **„Der Rücken beginnt im Kopf!“**
  Lockerungs- und leichte Kräftigungsübungen entlang der Wirbelsäule mit Fokus auf Faszien-Dehnung
- **Mehr Achtsamkeit - mehr Lebensqualität**
  Übungen der Achtsamkeit und Meditation sowie Phantasiereisen für Kinder und Erwachsene
- **Entspannung mit Klangschalen-Yoga**
- **Auffrischung theoretischer Grundlagen und Erscheinungsformen, die es bei Bewegungsmangel gibt**
- **Wie Bewegung positiv auf den emotionalen, physischen und psychischen Körper und deren Entwicklung wirkt**
- **Anleitung und Selbsterfahrung von praktischen Methoden – tanz- und bewegungspädagogischen Elementen für den Kita-Alltag**
- **Selbsterfahrung durch Reflexion und gruppendynamische Prozesse**
- **Intuitives Malen**

Kursinhalte

Aufbaukurse Heilkräuter

- **Basisseminar/ Grundkurs für Einsteiger-**

Einheimische Wildkräuter sicher erkennen und kindgerecht vermitteln sowie Verwendungstipps

- **Wildkräuter im Alltag**

Wissenswertes und Interessantes über unsere einheimischen Wildkräuter sowie kreative und schmackhafte Ideen

- **Kräutermärchen**

Heilpflanzen spielerisch erlernen. Auf die Wiese setzen und lauschen was uns Spitzwegerich und Brennnessel zu sagen haben.

- **Wildkräuter faszinieren- warum?**

Aufspüren und erkennen der verschiedensten Heilpflanzen, dabei mehr über Inhaltsstoffe und Wirkungsweise erfahren.

- Kräuter- köstliche Kostbarkeiten
- Die Natur bittet zu Tisch
- Von der Wiese auf den Teller

Altes Heilwissen und Heilmittelchen, Historisches und Magisches hören, sehen, fühlen schmecken.

Kursinhalte

Zu beachten ist, dass die Abhärtungsmaßnahmen sich in Dauer und Intensität nach dem momentanen Gesundheitszustand richten. Beginnen wir deshalb bitte vorsichtig und beobachten aufmerksam die eigene Reaktion. Ist die Reaktion positiv, können wir nach etwas Training die Reizstärke allmählich

steigern. Selbst sehr empfindliche Menschen sollten sich vom kalten Wasser nicht abschrecken lassen und langsam mit leichten Anwendungen und kurzer Reizdauer beginnen, z. B. mit Wechselgüssen einsteigen. Nie eine kalte Anwendung auf einen kalten Körper anwenden! Für ausreichend und intensive Nacherwärmung sorgen!

Aufbaukurse Wasseranwendungen

- **Gesundheit aus dem Wasserschlauch**

  Was bewirkt der Knieguss und wie führt man ein Armbad durch? Klassische Kneippanwendungen

- **Wickel und Auflagen**

  Sie lernen die Wirkung und Anwendung des- Heublumensack, Bienenwachsauflage, Kompressen und Leberwickel zur Gesundheitsförderung kennen

- **Kneipp macht schön**

  Durchblutung fördern durch Trockenbürsten, Peeling und Naturkosmetik selbst herstellen

- **Kneippen nach der Jahresuhr**

  Vom Tautreten im Frühjahr bis zum Schneetreten im Winter führen wir Anwendungen rund um die Jahresuhr durch

Kursinhalte

Aufbaukurse Lebensordnung

- **1. Ganzheitliches Gedächtnistraining ohne Leistungsdruck (In diesem Seminar wird nicht nur Denken und Fantasie angeregt, sondern auch Konzentration, Merkfähigkeit und Wahrnehmung verbessert).**

- **2. Resilienz und Umgang mit Stress**

- **3. Gesundheit im Lehrer- und Erzieherberuf**

  Was sind die größten Herausforderungen und wie kann ich ihnen begegnen um physisch und psychisch fit zu bleiben? Der Kurs beinhaltet u. a. die Themen Wertschätzung, positive Sichtweisen, Rituale und Humor.

- **4. Achtsamkeit im Alltag**

  Was bedeutet Achtsamkeit, wie lässt sich ein achtsames Leben gestalten und was hat Achtsamkeit mit meiner Gesundheit zu tun? Der Kurs beinhaltet Übungen zur Achtsamkeit, eine Einführung in die Meditation und Möglichkeiten zur individuellen Gesundheitsförderung.

- **Ruheinseln für ErzieherInnen**
- **Vom Zappelphilipp zum Philipp**
- **Wie ätherische Öle zu unserer Gesundheit beitragen**

Kursinhalte

Aufbaukurse Ernährung

- Kinderleichte Mittagsgerichte
- Sprossen und Keime
- Brötchenbäckerei und Aufstriche
- Müsli & Co. – Leckeres zum Frühstück –Vom Korn zum Brot – rund um`s Brot
- Powerfood statt Fastfood
- Kneipps-Kräuterküche
- Genussvolles Naschen (Süßungsmittel unter der Lupe)
- Darmfreundliches Essen