

Seminarprogramm

Seminar-Nr. 24 | 23

Entspannung für Körper, Geist und Seele im Bergischen Land

07.06.2024 – 09.06.2024



Das IBZ Schloss Gimborn ist Mitglied der

Seminarinhalte

In einer Zeit, in der vielfältige Formen und Ausprägungen von Stress immer mehr zum täglichen Begleiter werden, fällt es oft schwer die notwendige Ruhe zu finden, sich bewusst zu entspannen und gedanklich abschalten zu können. Dabei ist die Balance zwischen Ruhe und Aktivität, Anspannung und Entspannung ein wesentlicher Faktor für unser Wohlbefinden, unsere Gesundheit und lässt uns mit subjektiven und objektiven Stresssituationen besser und souveräner umgehen. Den meisten von uns fällt es jedoch schwer sich zu entspannen, obwohl Entspannung eine ganz natürliche Fähigkeit ist, die jeder Mensch in sich trägt.

Im Seminar werden unterschiedliche Möglichkeiten und Techniken der Entspannung vorgestellt und ausprobiert, von informativen Kurzvorträgen begleitet und durch Bewegungseinheiten und Bewegung in der Natur ergänzt. Nehmen Sie sich in der ländlichen Umgebung von Schloss Gimborn die Zeit Ruhe zu finden, Entspannungstechniken kennenzulernen, die Sie anschließend zuhause anwenden können und sollten, und nutzen Sie das Seminar, um neue Kraft zu schöpfen und mehr auf sich zu achten.

Teilnahmepreis: 365 € | für IPA Mitglieder: 295 €

Seminarleitung, Trainerteam:

Sarah Voiß, Michael Schmitz

Sarah Voiß ist selbständige Trainerin im Fitness- und Gesundheitsbereich. Seit Kind an ist sie begeisterte Sportlerin und kommt selbst aus dem Geräteturnen, Tanzen und Schwimmen. Als Übungsleiterin & Trainerin ist sie bereits viele Jahre für Turnvereine und Sportstudios tätig, um ihre Leidenschaft an Bewegung weitergeben zu können. Neben ihrer Group-Fitness-Trainer B-Lizenz und der B-Lizenz in der Sportprävention gehört auch die Kursleitung Stressbewältigung & Achtsamkeit sowie Yoga in ihr Repertoire. Als Dreifach-Mama weiß sie heute ganz besonders, wie wichtig der Ausgleich zwischen Aktivität und Ruhepausen ist. So liegen ihr Themen wie Achtsamkeit, Entspannung, Yoga & Meditation sehr am Herzen

Michael Schmitz ist mit dem Bergischen Land und seiner Schönheit tief verbunden. Als Natur- und Wildnispädagoge lädt er Teilnehmende ein, die Schönheiten der Natur im Oberbergischen zu erfahren und sich auf Dinge einzulassen, die im Alltag oft keinen Platz haben. Er ist Meditations- und Yogalehrer und Stresskompetenzcoach und heute als Global Sustainability Officer seit fast 40 Jahren in einem internationalen Familienbetrieb tätig. Angelehnt an Wünsche und Interesse der Teilnehmenden, bietet er vielfältige Aktionen und Erfahrungen bei Wind und Wetter in der Natur an.

HINWEIS: Bitte bringen Sie Sportkleidung/ bequeme Kleidung für die Entspannungseinheiten mit (evtl. warme Socken, Kissen, Decke o.ä.) sowie feste Schuhe und Outdoorbekleidung. Wer möchte kann seine eigene Yoga-/ Gymnastikmatte sowie Nordic Walking- Stöcke mitbringen. Stöcke und Matten werden auch durch das IBZ für das Seminar zur Verfügung gestellt.

Der Fitnessbereich steht Ihnen kostenlos zur Verfügung. Für die Nutzung der Sauna berechnen wir 7 € pro Person. Saunatücher können Sie sich gerne gegen eine Gebühr von 2 € ausleihen.

Weitere Informationen zum IBZ sowie die vollständigen Teilnahmebedingungen finden sie auf unserer Homepage www.ibz-gimborn.de

Freitag

bis 16:00	Anreise
16:00	Begrüßung durch die Hausleitung, IBZ Team Vorstellung der Seminarleitung, Organisatorisches und Programmvorstellung
17:00 – 18:00	Was ist eigentlich Stress und was macht Stress mit mir? <i>Vortrag mit Michael Schmitz</i>
18:00 – 19:00	Gemeinsame Entwicklung einer Vision - Der glückliche Mensch
19:00 – 19:45	Abendessen
	<i>Zeit für Sport, Sauna, Fitnessraum, Austausch</i>

Samstag

06:30 – 7:00	Early Wake up Session <i>mit Michael Schmitz</i>
07:00 – 08:30	Frühstück
08:30 – 10:00	Wie wirkt der Wald auf die Gesundheit <i>Vortrag mit Michael Schmitz</i>
10:00 – 12:00	Waldpraxis 1 <i>mit Michael Schmitz</i>
12:00 – 13:30	Mittagessen und Mittagspause
14:00 – 16:30	Waldpraxis 2 <i>mit Michael Schmitz</i>
16:30 – 17:00	Days End ChillOut Session <i>mit Michael Schmitz</i>
17:00 – 19:00	<i>Zeit für Sport, Sauna, Fitnessraum, Gesprächsrunden, Austausch</i>
19:00 – 19:45	Abendessen / Grillabend

Sonntag

08:00 – 08:45	Frühstück und Check-out
09:00 – 10:30	Mit Yoga sanft und gestärkt in den Morgen <i>mit Sarah Voiß</i>
10:45 – 11:30	QiGong im Schlosspark <i>mit Sarah Voiß</i>
11:30 – 12:00	Entspannung pur (z.B. Körperreise, Fantasiereise, Progressive Muskelentspannung) <i>mit Sarah Voiß</i>
12:00 – 13:00	Mittagessen und Mittagspause
13:00 – 14:30	Achtsamkeit - Atmung, Bewusstsein & Loslassen <i>mit Sarah Voiß</i>
14:30 – 15:30	Bewegte Faszien, entspannter Rücken & ruhiger Geist <i>mit Sarah Voiß</i>
15:30	Seminarausklang und Seminarauswertung
16:00	Abreise