Gesund leben

TU'S FÜR DICH

2027

Bildungswerk
des Landessportbundes Sachsen

BILDUNG, DIE BEWEGT

„Gleichgewicht halten, ist die erfolgreichste Bewegung im Leben.“

(Friedl Beutelrock)

In unserem Alltag ist es immer wieder eine Herausforderung eine gute Balance zwischen Anstrengung und Ruhe zu finden. Selbstfürsorge ist dabei der Schlüssel, um Stress leichter zu bewältigen und unsere Energie zu steigern. Dazu gehört, sich ganz bewusst Pausen zu nehmen und unseren Alltag gesundheitsförderlich zu gestalten.

Unter dem Motto „Tu's für Dich“ finden Sie in dieser Broschüre einige Angebote, die Ihnen zeigen, wie dies gelingen kann oder Ihnen Möglichkeiten für Ihre ganz persönliche (R)Auszeit bieten.

Mit kleineren Workshops, Tages- oder Wochenendkursen zu gesunder Ernährung, körperlicher Fitness, mehr Achtsamkeit oder Entspannung wollen wir Sie dabei unterstützen, Ihr Gleichgewicht zu halten.

Seien Sie uns herzlich willkommen!

Ihr Team vom Bildungswerk des LSB Sachsen e.V.

INHALT

» Auf ins Kloster – Zeit für mich und mehr Lebensqualität 6
» Auf ins Kloster – Impulse für Körper und Geist 8
» Auf's Kraut geschaut 10
» Dein Körperbild 12
» Essen mit Gefühl – raus aus emotionalem Essen **NEU** 14
» Fasten – eine Woche voller Genuss 16
» Frühjahrsputz im Körper – Aktivierung des Stoffwechsels einfach und alltagstauglich 18
» Lachyoga 20
» Longevity – Länger gesund leben und Energielevel steigern **NEU** 22
» MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit 24
» MBSR – Retreat **NEU** 26
» Mentale Stärke im Berufsalltag **NEU** 28
» Mit Sicherheit gut informiert 30
» Mit Tai Chi und Qi Gong zur inneren Mitte 32
» Stabil stehen, frei bewegen – Yoga-Intensivworkshop für Füße, Knie und Hüftgelenke 34
» Starke Schultern, mobile Brustwirbelsäule – Yoga-Intensivworkshop für den Schultergürtel 36
» Stärkung der Selbstheilungskräfte mit Akupressur 38
» Tanz der Hormone 40
» Vom Vorsatz zur Veränderung **NEU** 42
» Von der Wurzel bis zum Glas **NEU** 44
» Wander-Retreat **NEU** 46
» Wunderwelt Darm – wie Ernährung unser Wohlbefinden stärkt 48
» Yoga & Meditation 50
» Yoga Retreat – Körper & Geist in Einklang bringen 52
» Kursanmeldung 54

Präventionskurs nach § 20 SGB V

UNSERE PRÄVENTIONSANGEBOTE

„Wer nicht jeden Tag etwas Zeit für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern."
(Sebastian Kneipp)

In diesem Sinne bieten wir auch 2027, neben etablierten und neuen Kompaktangeboten, präventive Gesundheitskurse an. Den jeweiligen Kursstart und alle weiteren Informationen können Sie unserer Internetseite www.sportbildung-sachsen.de/programm entnehmen oder telefonisch erfragen.

Dazu zählen:
- Pilates Mattentraining (Grund- und Aufbaukurs)
- Functional Outdoor Training
- Faszien Fit

Viele unserer Angebote erfüllen die Richtlinien des § 20 SGB V, sodass eine anteilige Erstattung der Kursgebühr durch die gesetzlichen Krankenkassen oder das Einlösen von AOK Plus-Gutscheinen erfolgen kann. Voraussetzung für die Rückerstattung von (Teil-)Beträgen ist die regelmäßige Teilnahme an der gewählten Präventionsmaßnahme (mindestens 80%).

Auch einige unserer wohnortfernen **Kompaktangebote** werden von den Krankenkassen finanziell unterstützt.

Achten Sie beim Stöbern auf das rechts abgebildete Symbol „Deutscher Standard Prävention- geprüft und zertifiziert".

SP 1

» TERMIN	Fr, Sa, So | 28.–30.05.2027
» BEGINN ENDE	Fr | 17:00 Uhr So | 15:30 Uhr
» UMFANG	15 LE
» REFERENTEN	Referententeam Bildungswerk des LSB Sachsen e. V.
» ORT	Internationales Begegnungszentrum St. Marienthal | 02899 Ostritz
» INVESTITION	375,00 Euro inkl. 120,00 Euro Kursgebühr inkl. Begleitmaterial, Übernachtung und Vollversorgung

Dieses Angebot ist von den Krankenkassen als Präventionsmaßnahme im Handlungsfeld Entspannung/Stressmanagement anerkannt. Daher kann eine anteilige Erstattung der Kursgebühr durch Ihre Krankenkasse erfolgen. Ihre Fragen hierzu beantworten wir Ihnen gern.

AUF INS KLOSTER – ZEIT FÜR MICH UND MEHR LEBENSQUALITÄT

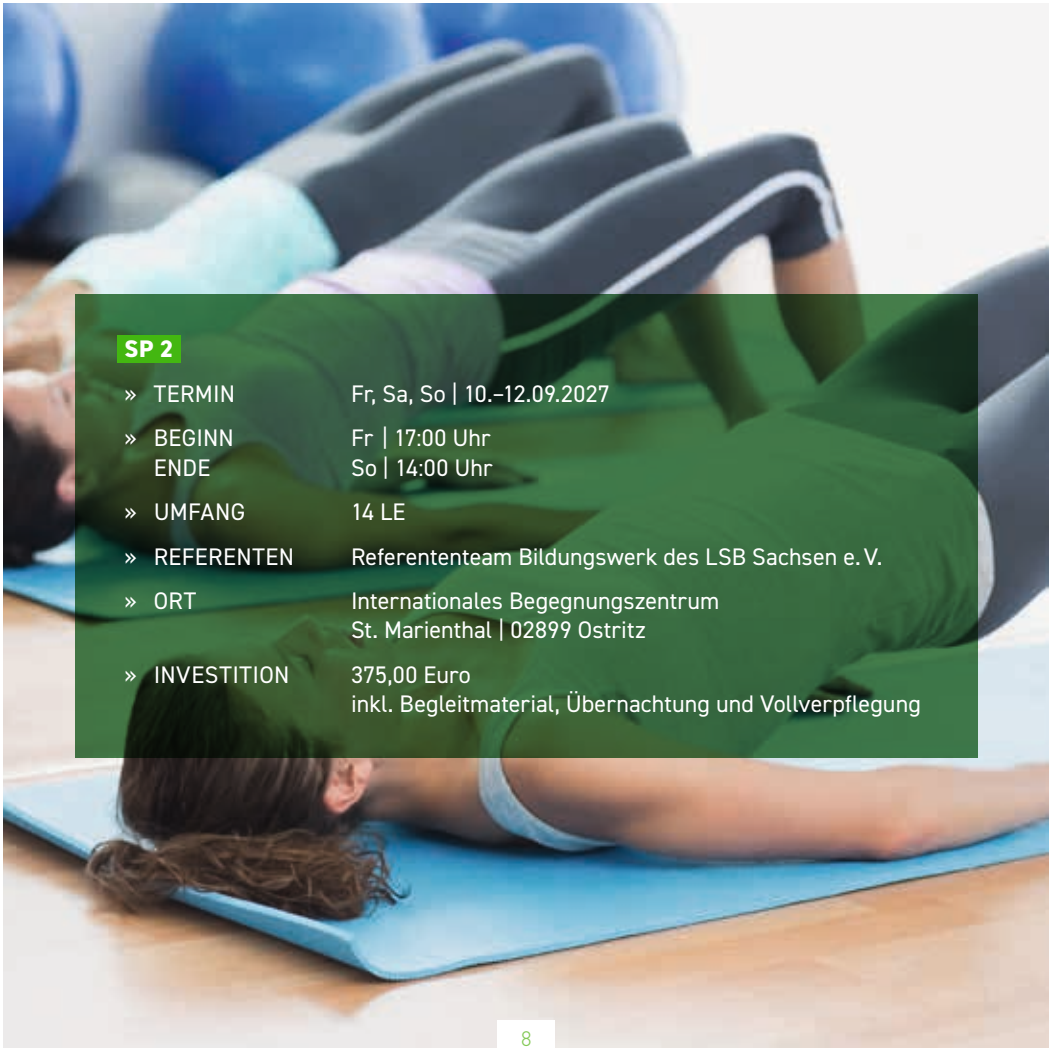
Das Internationale Begegnungszentrum Marienthal befindet sich auf dem Gelände des fast 800 Jahre alten Zisterzienserinnenklosters St. Marienthal im Dreiländereck Deutschland-Polen-Tschechien zwischen Görlitz und Zittau direkt am deutsch-polnischen Grenzfluss Neiße.

Nutzen Sie die Zeit der Stille und Besinnlichkeit in klösterlicher Atmosphäre zum Innehalten und Durchatmen.

Erfahren Sie während Ihres Aufenthaltes mehr über die Zusammenhänge zwischen geistigen Prozessen und körperliche Reaktion! Bündeln Sie verborgene Energien und erreichen Sie selbstgesteckte Ziele durch neue Blickwinkel! Lernen Sie Methoden kennen, die Sie im Alltag schnell und einfach anwenden können!

DAS DÜRFEN SIE ERWARTEN

- Hintergrundwissen zu Stress und Stressbewältigung
- Auseinandersetzung mit eigenen Stressoren, Stressreaktionen und Stressverstärkern
- Schnell erlernbare Methoden gegen Stress mitnehmen
- Kennenlernen von geführten Meditationen
- Lebensqualität durch Achtsamkeit, Mentales Training und Bewegung wiederfinden
- Übernachtung im Einzelzimmer mit DU/WC
- Frühstück und Abendessen in Buffetform
- Mittagessen



SP 2

» TERMIN	Fr, Sa, So | 10.–12.09.2027
» BEGINN ENDE	Fr | 17:00 Uhr So | 14:00 Uhr
» UMFANG	14 LE
» REFERENTEN	Referententeam Bildungswerk des LSB Sachsen e. V.
» ORT	Internationales Begegnungszentrum St. Marienthal | 02899 Ostritz
» INVESTITION	375,00 Euro inkl. Begleitmaterial, Übernachtung und Vollverpflegung

AUF INS KLOSTER –
IMPULSE FÜR KÖRPER UND GEIST

Ganzheitliches Stressmanagement für Menschen mit Vorkenntnissen

Möchten Sie Ihre Kenntnisse im Stressmanagement anwenden, vertiefen und bewährte Techniken eines ganzheitlichen Stressmanagements in einer inspirierenden Umgebung erleben? Dann laden wir Sie herzlich zu unserem Wochenend-Seminar im Kloster ein!

Ein ganzheitlicher Ansatz berücksichtigt, dass körperliche und seelische Gesundheit eng miteinander verbunden sind. Aus diesem Grund bietet dieses Seminar einen praxisorientierten Einblick in bewährte Methoden, um Stress und Verspannungen gezielt zu erkennen und zu lösen. Dazu gehört die Arbeit mit den Faszien, der Muskulatur und der Atmung genauso wie eine bewusste Wahrnehmung körperlicher und geistiger Prozesse.

Gönnen Sie sich ein Wochenende voller Impulse, die Kopf, Herz und Haltung gleichermaßen ansprechen und Ihnen so dabei helfen, Stress abzubauen und innere Balance zu finden. Nutzen Sie dazu dieses praxisorientierte Angebot mit viel Raum für eigene Erfahrungen und Reflexionen.

Das Seminar richtet sich an Menschen mit Vorkenntnissen, die ihre Praxis erweitern und praxisorientierte Grundkenntnisse vertiefen möchten.

DAS DÜRFEN SIE ERWARTEN

- Praxisorientierte Vermittlung von Grundkenntnissen zu Zuglinien und muskulärer Aktivität, Atmung und Wahrnehmung
- Erweiterung Ihrer Stressmanagement-Tools durch eine ganzheitliche Sichtweise
- Austausch mit Gleichgesinnten in einer ruhigen, inspirierenden Atmosphäre
- Zeit für Reflexion und individuelle Übungen
- Ein Wochenende, um neue Energie zu tanken

SP 3

» TERMIN	Sa | 19.06.2027
» UHRZEIT	10:00–15:00 Uhr
» UMFANG	6 LE
» REFERENTIN	Jolanda Querbeet | Dresden Pädagogin mit Fortbildung in Phyto- und Aromatherapie
» ORT	Meißner Hahnemannzentrum e. V. | Klosterruine „Heilig Kreuz“ Leipziger Straße 94, 01662 Meißen
» INVESTITION	69,00 Euro inkl. Begleitmaterial und Mittagsversorgung

AUF'S KRAUT GESCHAUT

Ein Workshop-Tag im Zeichen der (Heil-)Kräuter

Stellen Sie sich auf einen schönen Tag ein und richten Sie Ihren Fokus auf die kleinen Dinge

Treffpunkt ist die Klosterruine Heilig Kreuz in Meißen. Dort erwartet Sie der liebevoll angelegte und reich bepflanzte Kräutergarten des Klosters. Dieser bietet zahlreiche interessante Anregungen, denn hier finden Sie die Pflanzen, die an diesem Tag im Mittelpunkt stehen, direkt vor Ort. Heil- und Gewürzkräuter, die Sie dabei unterstützen können, gesund zu bleiben oder Ihr Wohlbefinden zu fördern, werden Ihnen ausführlich vorgestellt.
Aus den kennengelernten Kräutern bereiten Sie einen aromatischen Kräutertee zu und erfahren Wissenswertes über die sinnvolle Kombination verschiedener Kräuter. Außerdem stellen Sie ein Kräutersalz her und kochen eine köstliche Kräutersuppe.

DAS DÜRFEN SIE ERWARTEN

- Kräuter und deren Wirkung bei Beschwerden
- Verfahrensweise und Verarbeitung von Kräutern
- Anregung, selbst Kräuter zu sammeln
- Erlebnis in der Natur

HINWEIS

Bitte wettergerechte Kleidung tragen.

SP 4

» TERMIN	Sa | 06.11.2027
» UHRZEIT	10:00–17:00 Uhr
» UMFANG	8 LE
» REFERENTIN	Anna Henke | Kamenz Diplom-Künstlerin, Diplom-Kunsttherapeutin und Heilpraktikerin für Psychotherapie
» ORT	Bildungswerk | Marienallee 14 b, 01099 Dresden
» INVESTITION	85,00 Euro inkl. Materialien und Mittagsversorgung

DEIN KÖRPERBILD

Eine kreative Reise zu innerer Balance und Klarheit

Die Beziehung zu sich selbst und zum eigenen Körper ist der Schlüssel zu Gelassenheit und Selbstvertrauen.

Doch in der Hektik des Alltags stellen Sie diese Beziehung oft hinten an. Dieser Workshop lädt Sie dazu ein, sich einmal Zeit für sich selbst zu nehmen, um sich selbst wahrzunehmen, sich anders zu erleben und sich kreativ auszudrücken. Sie zeichnen ein lebensgroßes Körperumrissbild und gestalten dieses nach und nach. Dabei werden Sie intensiv im Umgang mit dem Material unterstützt und erhalten viele Anregungen, sich mit sich selbst und Ihrem Körper auseinanderzusetzen. Am Ende besteht die Möglichkeit, sich in vertrauter Runde über das Erlebte, die Erfahrungen und die Bilder auszutauschen.

Der Kurs eignet sich für alle, die Lust haben, sich selbst einmal neu zu begegnen. Künstlerische Fähigkeiten werden nicht vorausgesetzt.

DAS DÜRFEN SIE ERWARTEN

- Einführung in die Körperbild-Arbeit
- Psychologische Grundlagen zum Thema „Mein inneres Team“
- Praktische Übungen zum spielerischen Umgang mit Farben und weiteren Materialien für den persönlichen Ausdruck
- Körperwahrnehmungsübungen
- Angeleitete Imaginationen

SP 5

» TERMIN	Di | 26.10.2027
» UHRZEIT	17:30–20:00 Uhr
» UMFANG	3 LE
» REFERENTIN	Dajana Winkler | Steinigtwolmsdorf Master Gesundheitspädagogik, Bewegungs- und Ernährungstherapeutin
» ORT	Bildungswerk | Marienallee 14 b, 01099 Dresden
» INVESTITION	39,00 Euro inkl. Begleitmaterial

ESSEN MIT GEFÜHL – RAUS AUS EMOTIONALEM ESSEN

Warum essen wir, obwohl wir gar keinen Hunger haben?

Stress, Frust, Langeweile oder Einsamkeit – oft greifen wir aus emotionalen Gründen zu Essen. Kurzfristig verschafft es Erleichterung, langfristig entstehen jedoch häufig Schuldgefühle, Unzufriedenheit und ein belastender Kreislauf.
In diesem Vortrag erfahren Sie, wie emotionales Essen entsteht, welche Auslöser dahinterstecken und wie Sie den Unterschied zwischen körperlichem und emotionalem Hunger erkennen. Sie lernen alltagstaugliche Strategien kennen, um Gefühle bewusst wahrzunehmen und neue Wege im Umgang mit Stress und belastenden Emotionen zu entwickeln – ganz ohne Verbote oder strenge Diäten.
Der Vortrag richtet sich an alle, die ihr Essverhalten besser verstehen, Heißhunger aus emotionalen Gründen reduzieren und einen gelasseneren Umgang mit Essen entwickeln möchten.

DAS DÜRFEN SIE ERWARTEN

- Was ist emotionales Essen und wie entsteht es?
- Körperlicher oder emotionaler Hunger – die wichtigsten Unterschiede
- Typische Auslöser erkennen und verstehen
- Praktische Strategien zur Emotionsregulation ohne Essen
- Achtsamkeit und Selbstfürsorge im Essalltag
- Erste Schritte zu einem entspannten und genussvollen Essverhalten

ZIELE

Die Teilnehmenden gewinnen ein besseres Verständnis für die Zusammenhänge zwischen Emotionen und Essverhalten. Sie nehmen konkrete Impulse und praktische Übungen mit, um emotionale Essmuster zu erkennen und Schritt für Schritt zu verändern – für mehr Wohlbefinden, Selbstfürsorge und Essgenuss.

SP 6 | SP 7

» TERMIN SP 6	So–Sa | 28.02.–06.03.2027
» TERMIN SP 7	So–Sa | 14.03.–20.03.2027
» BEGINN ENDE	So | 16:00 Uhr Sa | 12:00 Uhr
» UMFANG	38 LE
» REFERENTEN	Kerstin Viehweger | Dresden ärztlich geprüfte Fastenleiterin der Deutschen Fastenakademie (dfa e.V.) Referententeam Bildungswerk des LSB Sachsen e.V.
» ORT	Bildungswerk | Marienallee 14 b, 01099 Dresden
» INVESTITION	409,00 Euro 490,00 Euro inkl. Einzelzimmerzuschlag inkl. 100,00 Euro Kursgebühr inkl. Begleitmaterial, Übernachtung, Obstsäften, Wasser und Fastensuppen

Dieses Angebot ist von den Krankenkassen als Präventionsmaßnahme im Handlungsfeld Entspannung/Stressmanagement anerkannt. Daher kann eine anteilige Erstattung der Kursgebühr durch Ihre Krankenkasse erfolgen. Ihre Fragen hierzu beantworten wir Ihnen gern.

FASTEN – EINE WOCHE VOLLER GENUSS

Schicken Sie Ihre Verdauung in den Urlaub und gönnen sich eine Auszeit! – Mit einer fünftägigen Fastenwoche nach Buchinger/Lützner.

Dabei handelt es sich um eine niederkalorische Trinkkur in Kombination mit einem Bewegungs- und Entspannungstraining. Das Fastenerlebnis beginnt mit dem Ausleiten und endet nach fünf Tagen des freiwilligen Verzichts mit dem gemeinsamen Fastenbrechen, was traditionell mit dem Verzehr eines Apfels begangen wird. Wissensvermittlung über Zusammenhänge zwischen Ernährung und Gesundheit sowie fastenbegleitende Maßnahmen, wie das tägliche Kneippen und Hatha Yoga runden die Woche ab.

Sie werden die körperliche Entlastung und die Unabhängigkeit vom Essen genießen und somit mehr Selbstbestimmung, Achtsamkeit gegenüber Ihren Bedürfnissen, Mitmenschen und Ihrer Umwelt erlangen. Das Fasten schärft Ihre Sinne und hilft Ihnen dabei, das Wesentliche zu erkennen.

DAS DÜRFEN SIE ERWARTEN

- Tipps zur Vor- und Nachbereitung der Fastenwoche
- Kompetente Betreuung durch eine ärztlich geprüfte Fastenleiterin
- Bewegungs- und Entspannungstraining (Kneippen, geführte Wanderungen & Hatha Yoga)
- Frische Obstsäfte und Fastensuppen
- Wissenswertes zu Themen rund um Ernährung und Gesundheit (Wasserkunde, Tee-/ Kräuterkunde, Vollwerternährung etc.)

ZIELGRUPPE

Bei diesem Angebot handelt es sich um eine Fastenwoche für Gesunde ohne therapeutische Zielsetzung. Bei regelmäßiger Medikamenteneinnahme ist ein Attest vom Arzt vorzuweisen. Liegen eine Stoffwechselerkrankung, eine psychische Erkrankung, Bluthochdruck, Herzprobleme, Asthma oder Epilepsie bei Ihnen vor, ist ein Fasten in diesem Rahmen leider nicht möglich.

SP 8

» TERMIN	Di | 23.03.2027
» UHRZEIT	17:30–20:00 Uhr
» UMFANG	3 LE
» REFERENTIN	Dajana Winkler | Steinigtwolmsdorf Master Gesundheitspädagogik, Bewegungs- und Ernährungstherapeutin
» ORT	Bildungswerk | Marienallee 14 b, 01099 Dresden
» INVESTITION	39,00 Euro inkl. Begleitmaterial

FRÜHJAHRSPUTZ IM KÖRPER – AKTIVIERUNG DES STOFFWECHSELS EINFACH UND ALLTAGSTAUGLICH

Mit frischer Energie in den Frühling starten! In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie durch gezielte Ernährung Ihren Stoffwechsel auf natürliche Weise anregen und Ihren Körper beim „inneren Frühjahrsputz" unterstützen können – ganz ohne radikale Diäten oder komplizierte Regeln.

Entdecken Sie alltagstaugliche Strategien, um mit frischen Lebensmitteln, einfachen Rezepten und bewussten Essgewohnheiten neue Vitalität zu gewinnen. Sie lernen, wie Sie durch kleine Veränderungen große Wirkung erzielen – für mehr Wohlbefinden, Energie und Leichtigkeit im Alltag.

Dieser Workshop richtet sich an alle, die sich gesund und vital fühlen wollen, ihren Körper sanft entlasten möchten und Inspiration für eine frühlingshafte Ernährung suchen – ganz ohne Druck oder Verzicht.

DAS DÜRFEN SIE ERWARTEN

- Grundlagen eines aktiven Stoffwechsels
- Entlastende und nährstoffreiche Lebensmittel für den Frühling
- Praktische Tipps zur Umsetzung im Alltag
- Unterstützung durch Bewegung, Trinken & Routinen
- Gemeinsame Zubereitung und Verkostung

SP 9

» TERMIN	Sa | 10.04.2027
» UHRZEIT	10:00–15:30 Uhr
» UMFANG	6 LE
» REFERENTIN	Sindy Schoß | Pirna Lachyogatrainerin & -lehrerin, Persönlichkeitsentwicklerin
» ORT	Bildungswerk | Marienallee 14 b, 01099 Dresden
» INVESTITION	69,00 Euro inkl. Begleitmaterial und Mittagsversorgung

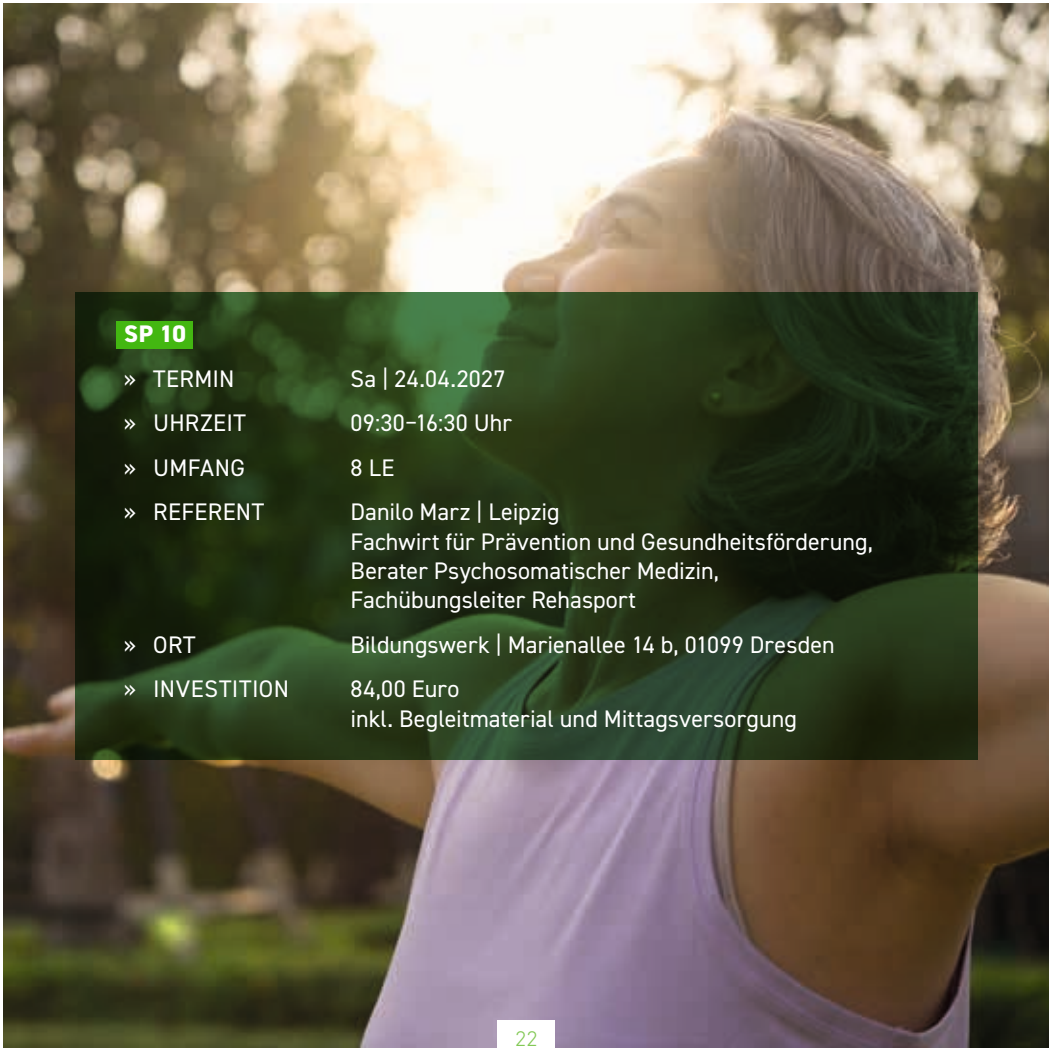
LACHYOGA

Entdecke die heilende Kraft des Lachens

Lachyoga ist Lachen ohne Grund und enthält eine Kombination aus Atemtechniken, Lachübungen und Entspannungsübungen. Es ist ein ganzheitlicher Ansatz, der darauf abzielt, die körperlichen, geistigen und emotionalen Vorteile des Lachens zu nutzen.
In diesem Workshop tauchen Sie ein in die Welt des Lachyogas und erkunden seine vielfältigen Wirkungen auf Körper und Geist. Durch eine Reihe von praktischen Übungen und spielerischen Aktivitäten werden Sie erfahren, wie Sie das Lachen als kraftvolles Werkzeug nutzen können, um Stress abzubauen, die Stimmung zu heben und eine positive Atmosphäre zu schaffen.

DAS DÜRFEN SIE ERWARTEN

- Einführung in die Prinzipien und Techniken des Lachyogas
- Praktische Lachübungen und Spiele, die Ihre Lachmuskeln aktivieren
- Atemtechniken und Entspannungsübungen zur Stressreduktion und Entspannung
- Tipps und Strategien, wie Sie das Lachen als Werkzeug im Alltag nutzen können, um Ihre Lebensqualität zu verbessern



SP 10

» TERMIN	Sa | 24.04.2027
» UHRZEIT	09:30–16:30 Uhr
» UMFANG	8 LE
» REFERENT	Danilo Marz | Leipzig Fachwirt für Prävention und Gesundheitsförderung, Berater Psychosomatischer Medizin, Fachübungsleiter Rehasport
» ORT	Bildungswerk | Marienallee 14 b, 01099 Dresden
» INVESTITION	84,00 Euro inkl. Begleitmaterial und Mittagsversorgung

LONGEVITY – LÄNGER GESUND LEBEN UND ENERGIELEVEL STEIGERN

Longevity wird oft mit „Langlebigkeit" übersetzt, meint aber mehr: Der Fokus liegt auf der gesunden Lebensspanne (sog. Healthspan), nicht nur auf der reinen Lebensdauer.
Auf Grundlage des Zusammenspiels von Lebensstil- und Umweltfaktoren (der Epigenetik) geht Longevity davon aus, dass gesundes Altern nicht nur biologisches Schicksal ist, sondern dass jeder Mensch ein Stück weit den biologischen „Schlüssel" zum gesunden Älter werden auch selbst in seinen Händen hält. Dabei spielen funktionelle Zusammenhänge, wie die Rhythmen und Zyklen, Zellgesundheit, Schlaf, die Biosynthese zwischen Darm und Gehirn sowie stille Entzündungen eine tragende Rolle.
In diesem Tagesseminar lernen Sie, wie sich diese biologischen Vorgänge gegenseitig beeinflussen und erfahren auch, welche zentralen „Stellhebel" folglich über Regeneration, Energieniveau und schließlich über das biologische Alter entscheiden. Das Ziel ist es, dafür sinnvolle Strategien abzuleiten und die Erkenntnisse moderner Longevity-Forschung in eine lebensnahe Praxis für ein langes und vor allem gesundes Leben zu verwandeln – alltagstauglich, ganzheitlich und individuell.

DAS DÜRFEN SIE ERWARTEN

- Warum Longevity mehr bedeutet, als nur sein Leben zu verlängern
- Was Longevity mit den sog. „Blue Zones" zu tun hat
- Welchen Einfluss Rhythmen & Zyklen auf Schlaf und Regeneration nehmen
- Warum stille Entzündungen und die Darm-Hirn-Achse auf Longevity Einfluss haben
- Die tragende Rolle gesunder Zellkraftwerke und wie diese gestärkt werden können
- Strategien/Umsetzungsschritte, um länger gesund zu leben und das Energielevel zu steigern

SP 11

» TERMIN	Do | 15.04.–10.06.2027 Sa | 30.05.2027 (Tag der Achtsamkeit)
» UHRZEIT	Do | 17:00–19:30 Uhr Sa | 09:00–16:00 Uhr
» UMFANG	8 Einheiten á 3 LE zzgl. Intensivtag á 8 LE
» REFERENT	Dušan Scholze | Dresden Pädagoge, MBSR-Trainer
» ORT	Bildungswerk | Marienallee 14 b, 01099 Dresden
» INVESTITION	350,00 Euro Kursgebühr inkl. Begleitmaterial

Die Kursgebühr wird von der AOK Plus zu 100% als Präventionsmaßnahme im Handlungsfeld Entspannung/Stressmanagement gefördert. Mitgliedern anderer Krankenkassen empfehlen wir, sich bei ihrer Krankenkasse zu erkundigen, ob eine (anteilige) Erstattung der Kursgebühr erfolgen kann.

MBSR – STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT

MBSR (**M**indfulness-**B**ased **S**tress **R**eduction) ist ein achtwöchiges Achtsamkeitstraining und wurde von Prof. Jon Kabat-Zinn 1979 an der medizinischen Fakultät der Universitätsklinik Worchester (Massa¬chusetts, USA) entwickelt. Der ganzheitliche Ansatz zur Stressbewältigung wird seit Jahrzehnten weltweit angewandt und seine Wirkung ist durch zahlreiche wissenschaftliche Studien erforscht und nachgewiesen.
Durch geleitete Meditationen, sanfte Körperübungen und weitere Impulse lernen Sie in diesen acht Wochen Ihre Atmung, Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle mehr und mehr wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten, um den Herausforderungen des Lebens letztlich mit mehr Ruhe, Klarheit und Akzeptanz begegnen zu können.
Es geht darum, dem jetzigen Augenblick Leben zu schenken, indem Sie ihn wahrnehmen und nicht an sich vorbeirauschen lassen. Und so beschäftigen Sie sich primär nicht damit, WAS Sie machen, sondern WIE Sie es machen! Achtsamkeit ist eine Reise zu sich selbst und zu anderen.

DAS DÜRFEN SIE ERWARTEN

- Geleitete Achtsamkeitsmeditationen im Liegen, Sitzen und Gehen
- Achtsames Yoga – eine sanfte Körperarbeit
- Achtsamkeitspraxis und Selbstfürsorge im persönlichen Alltag
- Schwerpunktthemen:
  - Was ist Achtsamkeit?
  - Wie funktioniert unsere Wahrnehmung?
  - Im Körper beheimatet sein
  - Achtsam im Stress: Persönliche Stressmuster erkennen
  - Umgang mit Stress verschärfenden Gedanken und Gefühlen
  - Achtsame Kommunikation

VORAUSSETZUNG

Die regelmäßige Praxis ist ein wesentliches Element der Schulung von Achtsamkeit und bestimmt die Wirkung der Methode. Daher sollten Sie für die Dauer des Kurses eine tägliche Übungszeit von 45-60 Minuten einplanen.

ZIELGRUPPE

Der Kurs richtet sich an Menschen, die Wege suchen, ihren beruflichen und/oder privaten Stress besser zu bewältigen, an Schlaflosigkeit, Nervosität, Konzentrationsmangel oder Erschöpfung leiden, einen aktiven Beitrag zur Erhaltung oder Wiedergewinnung ihrer Gesundheit leisten möchten.

SP 12

» TERMIN	Fr, Sa, So | 08.–10.10.2027
» UHRZEIT	Fr | 17:00 Uhr So | 15:00 Uhr
» UMFANG	18 LE
» REFERENT	Eva Scholtyssek | Altdorf bei Nürnberg Yogalehrerin (BDY/EYU)
» ORT	Gut Haferkorn | Dobernitz 9, 04703 Leisnig OT Bockelwitz
» INVESTITION	454,00 Euro inkl. 175,00 Euro Kursgebühr inkl. Begleitmaterial, Übernachtung und Vollverpflegung

Die Kursgebühr wird von der AOK Plus zu 100% als Präventionsmaßnahme im Handlungsfeld Entspannung/Stressmanagement gefördert. Mitgliedern anderer Krankenkassen empfehlen wir, sich bei ihrer Krankenkasse zu erkundigen, ob eine (anteilige) Erstattung der Kursgebühr erfolgen kann.

MBSR – RETREAT

Dieses Kompaktangebot bietet Ihnen die Möglichkeit, sich für eine bewusst geplante Auszeit aus Ihrer gewohnten Umgebung zurückzuziehen, um innezuhalten, neue Kraft zu schöpfen und ganz in die Praxis der Achtsamkeit einzutauchen. Das dreitägige MBSR-Retreat schafft einen geschützten Rahmen, in dem Sie Abstand vom hektischen Alltag gewinnen können und bei sich selbst ankommen können.

MBSR (**M**indfulness-**B**ased **S**tress Reduction) wurde von Prof. Jon Kabat-Zinn 1979 an der medizinischen Fakultät der Universitätsklinik Worchester (Massa¬chusetts, USA) entwickelt. Der ganzheitliche Ansatz zur Stressbewältigung wird seit Jahrzehnten weltweit angewandt und seine Wirkung ist durch zahlreiche wissenschaftliche Studien erforscht und nachgewiesen.

Durch Meditation, sanfte Körperübungen und weitere Achtsamkeitsübungen lernen Sie Ihre Atmung, Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle von Moment zu Moment wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten. So kann sich Ruhe, Klarheit und Akzeptanz entfalten

Diese Erfahrung kann in das alltägliche Leben eingeflochten werden, um Herausforderungen achtsamer zu begegnen. Es geht darum, dem jetzigen Augenblick Leben zu schenken, indem wir ihn wahrnehmen und nicht an uns vorbeirauschen lassen. Und so beschäftigen wir uns primär nicht damit, WAS wir machen, sondern WIE wir es machen! Achtsamkeit ist eine Reise zu sich selbst und zu anderen.

DAS DÜRFEN SIE ERWARTEN

- Geleitete Achtsamkeitsmeditationen im Liegen, Sitzen und Gehen
- Achtsames Yoga – eine sanfte Körperarbeit
- Achtsamkeitspraxis und Selbstfürsorge im persönlichen Alltag
- Schwerpunktthemen:
  - Was ist Achtsamkeit?
  - Wie funktioniert unsere Wahrnehmung?
  - Achtsam im Stress: Persönliche Stressmuster erkennen
  - Umgang mit Stress verschärfenden Gedanken und Gefühlen
  - Achtsame Kommunikation

VORAUSSETZUNG

Bereitschaft sich auf die Praxis und Ruhe einzulassen und sich auch in der Gruppe im Austausch zu zweit einzubringen. Vor einer verbindlichen Anmeldung erfolgt ein Online-Kennenlerngespräch von max. 1 Stunde. Dazu bitte rechtzeitig anmelden.

ZIELGRUPPE

Der Kurs richtet sich an Menschen, die Wege suchen, ihren beruflichen und/oder privaten Stress besser zu bewältigen, im eigenen Leben wirklich anwesend sein möchten und in die Achtsamkeitspraxis eintauchen möchten.

SP 13

» TERMIN	Mi | 03.03.2027
» UHRZEIT	18:30–20:30 Uhr
» UMFANG	3 LE
» REFERENTIN	Anja Lorenz | Dresden Systemische Coachin, Sportmentaltrainerin
» ORT	Online
» INVESTITION	25,00 Euro inkl. Begleitmaterial

ONLINE

MENTALE STÄRKE IM BERUFSALLTAG

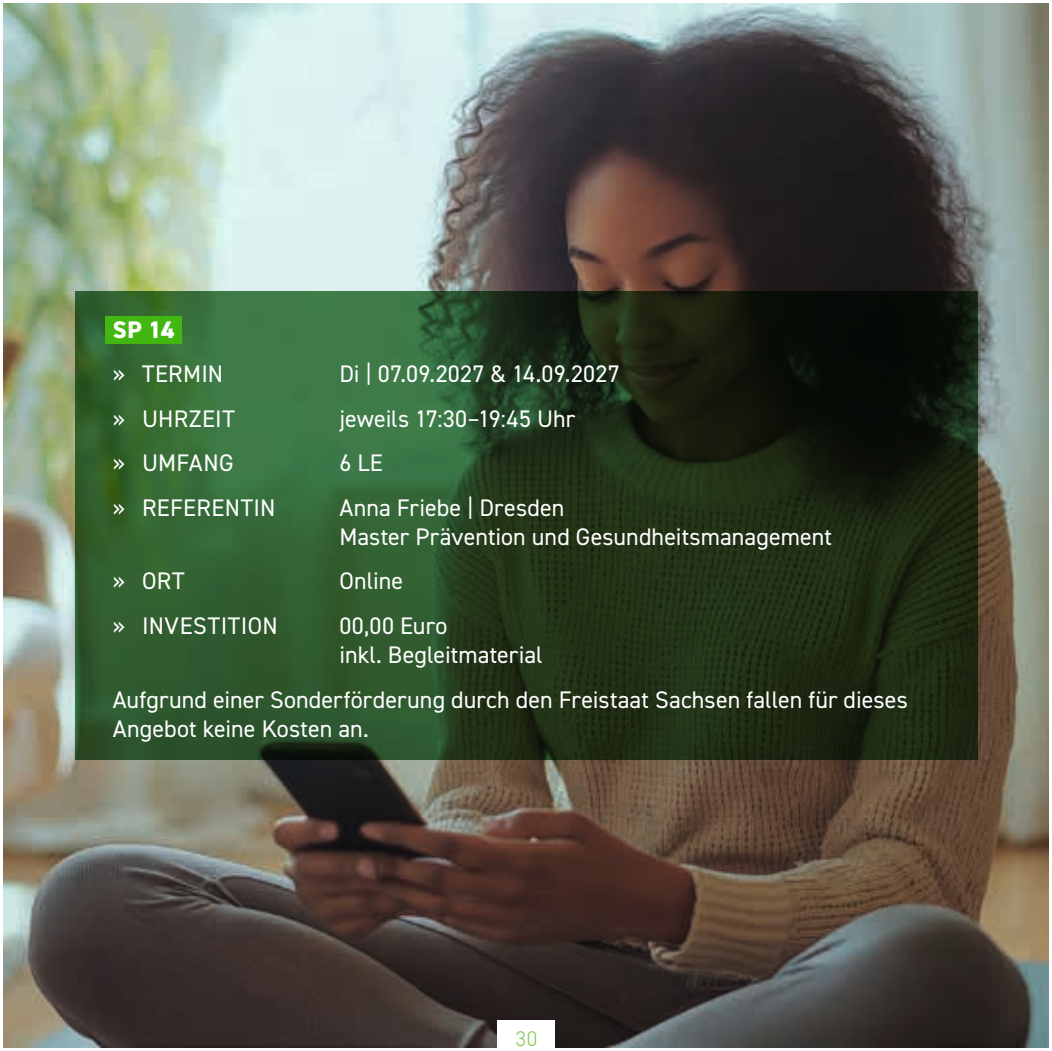
Klar ausrichten, fokussiert handeln, Druck und Veränderungen bewältigen

Die Arbeitswelt ist schneller, komplexer und reizintensiver geworden. Hohe Informationsdichte, Termine, parallele Kommunikationskanäle, Veränderungen, neue Anforderungen und der zunehmende Einsatz von KI führen dazu, dass es im beruflichen Alltag nicht immer leicht ist, klar, fokussiert und handlungsfähig zu bleiben. Gerade unter Druck oder in Veränderungssituationen reagieren viele Menschen innerlich schneller, als ihnen bewusst ist:

Gedanken kreisen, Emotionen werden stärker, der Körper geht in Anspannung, Prioritäten verschwimmen und klare Entscheidungen fallen schwerer. Mentale Stärke hilft, in solchen Situationen klar zu bleiben, Emotionen zu regulieren, den Fokus zurückzugewinnen und den nächsten sinnvollen Schritt zu erkennen. Mentale Stärke bedeutet nicht, immer belastbar sein zu müssen oder alles wegzudrücken. Sie bedeutet, die eigene Aufmerksamkeit bewusster zu steuern, Prioritäten zu setzen, innere Sprache zu nutzen und hilfreiche Routinen aufzubauen, um auch bei Druck, Veränderung und hoher Komplexität handlungsfähig zu bleiben.

DAS DÜRFEN SIE ERWARTEN

- Grundlagen mentaler Stärke im Berufsalltag und Einführung in mentales Training
- Umgang mit Stress, Druck, Veränderung und hoher Komplexität
- Strategien zur bewussten Steuerung von Aufmerksamkeit, Emotionen und Gedanken



SP 14

» TERMIN	Di | 07.09.2027 & 14.09.2027
» UHRZEIT	jeweils 17:30–19:45 Uhr
» UMFANG	6 LE
» REFERENTIN	Anna Friebe | Dresden Master Prävention und Gesundheitsmanagement
» ORT	Online
» INVESTITION	00,00 Euro inkl. Begleitmaterial

Aufgrund einer Sonderförderung durch den Freistaat Sachsen fallen für dieses Angebot keine Kosten an.

ONLINE

MIT SICHERHEIT GUT INFORMIERT

Digitale Gesundheitsinformationen verstehen, bewerten und anwenden

Immer mehr Menschen nutzen das Internet, um sich über Gesundheitsthemen zu informieren, beispielsweise etwa zu Medikamenten, einer gesunden Ernährung oder neuen Behandlungsmöglichkeiten. Doch die Vielfalt an Online-Angeboten ist groß, oft unübersichtlich und nicht immer vertrauenswürdig. Die Frage lautet deshalb zunehmend: Welche Informationen sind verlässlich? Gleichzeitig gewinnen digitale Angebote im Gesundheitsbereich immer mehr an Bedeutung. Gesundheits-Apps, elektronische Patientenakten, Online-Terminvereinbarungen oder Videosprechstunden können den Alltag erheblich erleichtern, wenn man weiß, wie man sie sicher und sinnvoll nutzt.
Genau hier setzt unsere Fortbildung an. In verständlicher Sprache und angenehmer Lernatmosphäre vermitteln wir Ihnen, wie Sie sich souverän im digitalen Gesundheitsumfeld bewegen können.

DAS DÜRFEN SIE ERWARTEN

- Hinweise, wie Sie gezielt Gesundheitsinformationen im Internet finden
- Unterstützung beim Verstehen und Bewerten von Gesundheitsinformationen
- Kriterien zur Erkennung seriöser und vertrauenswürdiger Quellen
- Anregungen zur Nutzung digitaler Anwendungen im Gesundheitsalltag (z. B. Apps oder Online-Kommunikation mit Praxen)
- Informationen zur sinnvollen Nutzung digitaler Angebote in Verbindung mit Leistungen Ihrer Krankenkasse

SP 15

» TERMIN	Fr, Sa, So | 16.–18.04.2027
» BEGINN ENDE	Fr | 17:00 Uhr So | 15:30 Uhr
» UMFANG	15 LE
» REFERENT	Wolfgang Endtmann | Herzberg Diplom-Sportwissenschaftler, Heilpraktiker, Sportheilpraktiker
» ORT	Gut Haferkorn | Dobernitz 9, 04703 Leisnig OT Bockelwitz
» INVESTITION	375,00 Euro inkl. 120,00 Euro Kursgebühr inkl. Begleitmaterial, Übernachtung und Vollversorgung

Dieses Angebot ist von den Krankenkassen als Präventionsmaßnahme im Handlungsfeld Entspannung/Stressmanagement anerkannt. Daher kann eine anteilige Erstattung der Kursgebühr durch Ihre Krankenkasse erfolgen. Ihre Fragen hierzu beantworten wir Ihnen gern.

MIT TAI CHI UND QI GONG ZUR INNEREN MITTE

Genießen Sie einige Tage rund um das Thema Meditation!

Wir bieten Ihnen eine Auszeit, bei der Sie die Grundlagen des Qi Gong kennenlernen und selbst erfahren. Sie erlernen entsprechende Körperübungen in Kombination mit der richtigen Atemtechnik sowie harmonische Bewegungsformen, um die Balance zwischen Körper und Geist herzustellen.
Tai Chi Chuan (auch kurz Tai Chi genannt) ist ein etwa 1000 Jahre altes chinesisches, meditatives und gesundheitsförderndes Bewegungssystem, das seine Wurzeln in der taoistischen Philosophie und in der Traditionellen Chinesischen Medizin hat. Tai Chi bedeutet „das allerhöchste Prinzip, der Weg".
Qi Gong beschreibt dabei die Gesamtheit aller Energieübungen. Verschiedene Formen können im Sitzen, Stehen und Liegen ausgeführt werden und eignen sich daher für die verschiedensten Leistungsstufen.

DAS DÜRFEN SIE ERWARTEN

- Vermittlung eines Grundverständnisses von Qi Gong und Tai Chi als Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin
- Erlernen verschiedener Qi Gong Formen
- Praktische Umsetzung des Erlernten
- 2x Übernachtung im Einzelzimmer mit Vollpension

SP 16

» TERMIN	Sa | 05.06.2027
» UHRZEIT	10:00–17:00 Uhr
» UMFANG	8 LE
» REFERENTIN	Sarah Lorenz | Dresden Master Sportwissenschaften, Yogalehrerin
» ORT	Bildungswerk | Marienallee 14 b, 01099 Dresden
» INVESTITION	74,00 Euro inkl. Begleitmaterial und Mittagsversorgung

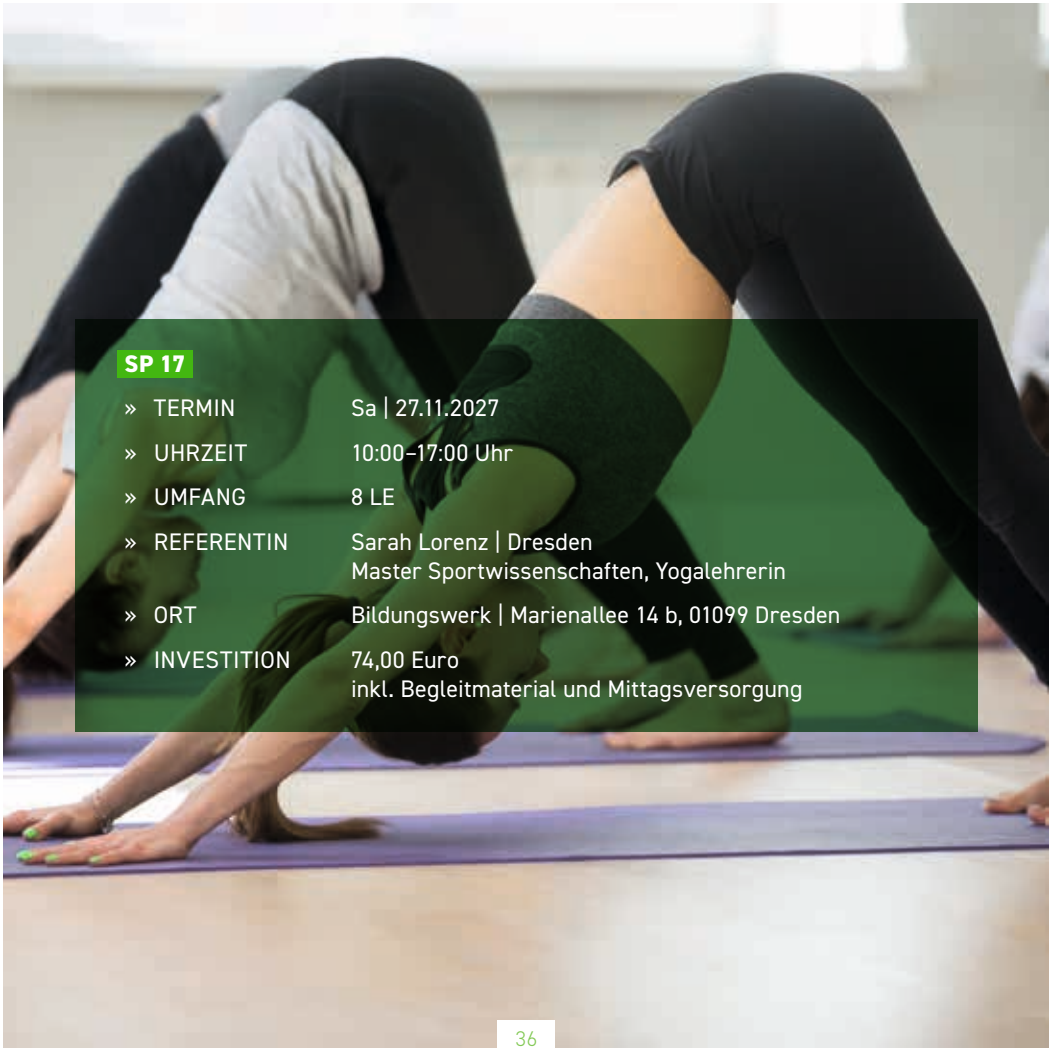
STABIL STEHEN, FREI BEWEGEN

Yoga-Intensivworkshop für fitte Füße, gesunde Knie und ein vitales Becken

Die Füße sind die Basis unserer aufrechten Haltung – die Basis, die uns trägt und mit der Erde verbindet. Über die Beine und Hüftgelenke setzt sich diese Verbindung bis zum Becken fort. Es bildet das zentrale Fundament unseres Körpers, während die Hüftgelenke als bewegliche Dreh- und Angelpunkte wesentlich an unserer Aufrichtung und Bewegungsfreiheit beteiligt sind.
Mit präziser Körperarbeit und ausgewählten Übungen aus dem Hatha-Yoga erforschen wir in diesem Workshop das Zusammenspiel von funktioneller Stabilität und dreidimensionaler Beweglichkeit der unteren Extremität. Ein besonderer Fokus liegt dabei auf der tiefen Muskulatur rund um Hüftgelenke und Becken sowie auf der bewussten Ansteuerung und Entspannung des Beckenbodens.
Ziel ist ein dynamisches Zusammenspiel von Kraft und Beweglichkeit, um in unserer Aufrichtung Stabilität und Leichtigkeit zugleich zu erfahren.
Die Übungen unterstützen ein differenziertes Körpergefühl und können zu einer verbesserten Bewegungsqualität, mehr Beweglichkeit im unteren Rücken sowie einer harmonischen und gesunden Ausrichtung von Füßen, Beinen und Becken beitragen. Gleichzeitig schafft die achtsame Praxis Raum für mehr Präsenz, Zentrierung und körperliches wie emotionales Wohlbefinden.

DAS DÜRFEN SIE ERWARTEN

- Medizinisches Basiswissen zu Füßen, Beinen und Becken
- Kennenlernen einer ganzheitlichen anatomisch-funktionellen Sichtweise auf Bewegung
- Präzise Körperarbeit und auf Ausrichtung fokussierter Hatha Yoga
- Körperwahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen



SP 17

» TERMIN	Sa | 27.11.2027
» UHRZEIT	10:00–17:00 Uhr
» UMFANG	8 LE
» REFERENTIN	Sarah Lorenz | Dresden Master Sportwissenschaften, Yogalehrerin
» ORT	Bildungswerk | Marienallee 14 b, 01099 Dresden
» INVESTITION	74,00 Euro inkl. Begleitmaterial und Mittagsversorgung

STARKE SCHULTERN, MOBILE BRUSTWIRBELSÄULE

Yoga-Intensivworkshop für den Schultergürtel

Geprägt von Stress, einseitigen Belastungen oder Fehlhaltungen, gehören ein enger Brustkorb, schmerzender Nacken und verspannte Schultern zu den typischen Begleiterscheinungen unseres modernen Lebensstils.
Yoga entspannt dahingegen Körper und Geist, hilft Ihnen beim Loslassen von Belastendem und lockert die Muskulatur. Denn eine achtsame Asana-Praxis, in Verbindung mit Erkenntnissen der Anatomie und modernen Medizin kann ein Werkzeug sein, um sich selbst und seinen Körper (neu) zu erfahren.
Lernen Sie in diesem Workshop einen Weg zu einem feinfühligeren Umgang mit Ihrem Körper kennen, um eingefahrene oder auch Verspannungen oder Fehlbelastungen verursachende Bewegungsmuster aufzudecken. Mit Übungen aus dem Hatha-Yoga setzen Sie wertvolle Impulse, die Ihnen zu einem stabilen und flexiblen Schultergürtel sowie einer mobilen Brustwirbelsäule verhelfen.
Über die Öffnung der anatomischen Strukturen des „Herzraumes" hinaus, können die erlernten Übungen Sie weiterführend dabei unterstützen, mehr Offenheit für die Dinge und Bewusstheit in der Gegenwart zu erleben.

DAS DÜRFEN SIE ERWARTEN

- Medizinisches Basiswissen zu Schultergürtel, Brustwirbelsäule und Nacken
- Kennenlernen einer ganzheitlichen anatomisch-funktionellen Sichtweise auf Bewegung
- Präzise Körperarbeit und auf Ausrichtung fokussierter Hatha Yoga
- Körperwahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen

SP 18

» TERMIN	Sa | 26.06.2027
» UHRZEIT	09:30–17:30 Uhr
» UMFANG	8 LE
» REFERENT	Danilo Marz | Leipzig Fachwirt für Prävention und Gesundheitsförderung, Berater in Psychosomatischer Medizin, Fachübungsleiter Rehasport (DOSB)
» ORT	Bildungswerk | Marienallee 14 b, 01099 Dresden
» INVESTITION	84,00 Euro inkl. Begleitmaterial und Mittagsversorgung

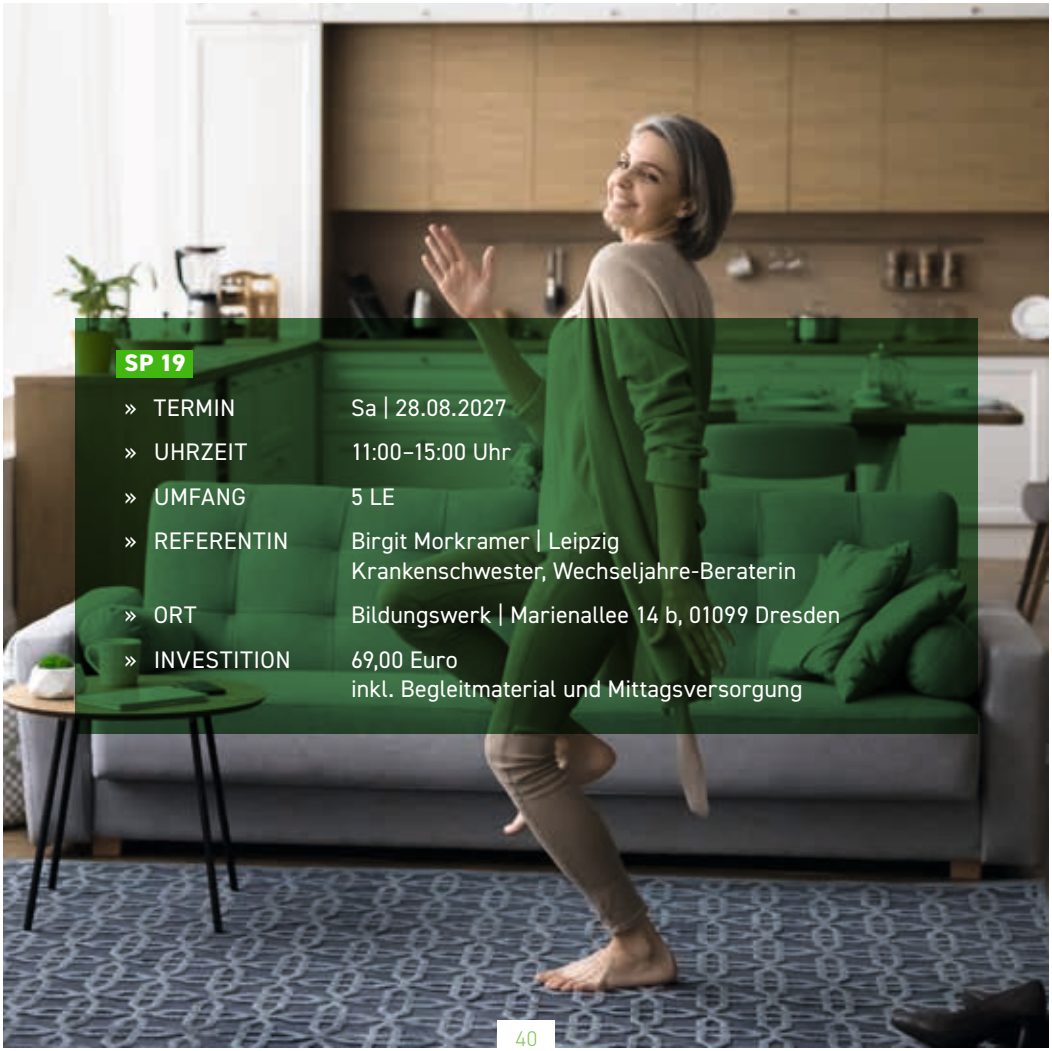
STÄRKUNG DER SELBSTHEILUNGSKRÄFTE MIT AKUPRESSUR

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.
Neben einer theoretischen Einführung in das zugrundeliegende Yin und Yang-Konzept der TCM, erfahren Sie auch die Funktionsweise sowie den Nutzen angewandter Akupressur und für welche gesundheitlichen chronischen Beschwerden und Störungen des Organismus sie sinnvoll eingesetzt werden kann. Der Tageslehrgang bietet genügend Raum, mittels Eigenanwendungen sowie auch einiger Partnerübungen zur Wahrnehmungsschulung, eine gewisse Grundsicherheit in der Ausführung von Akupressur zu erlangen. Einige Energieübungen zur Vor- und Nachbereitung runden den Tag stimmig ab.

DAS DÜRFEN SIE ERWARTEN

- Vorstellung des Yin und Yang-Konzeptes
- Funktionsweise und Nutzen der Akupressur (Möglichkeiten/Grenzen)
- Grundtechniken und Anwendungsarten der Akupressur
- Wichtige Akutpunkte als begleitende Anwendung zur „Ersten Hilfe"
- Akupressur-Punkte zur Eigenbehandlung und Selbstheilung
- Punktmuster bei chronischen Gesundheitsstörungen



SP 19

» TERMIN	Sa | 28.08.2027
» UHRZEIT	11:00–15:00 Uhr
» UMFANG	5 LE
» REFERENTIN	Birgit Morkramer | Leipzig Krankenschwester, Wechseljahre-Beraterin
» ORT	Bildungswerk | Marienallee 14 b, 01099 Dresden
» INVESTITION	69,00 Euro inkl. Begleitmaterial und Mittagsversorgung

TANZ DER HORMONE

Ein Informations- und Beratungsangebot für Frauen in der hormonellen Umstellungsphase

Viele Frauen leiden unter heftigen Symptomen in den Wechseljahren. Häufig sind mehr Fehlzeiten und Krankmeldungen die Folge. Nicht selten reduzieren Betroffene ihre Arbeitszeit oder gehen vorzeitig in Rente. Das Wissen über Möglichkeiten zur Linderung kann Ihnen helfen, sich am Arbeitsplatz gesund und wohlzufühlen. Sie erhalten ein umfangreiches Informationsangebot über die hormonelle Umstellungsphase. Darüber hinaus haben Sie die Möglichkeit, bei Bedarf ein individuelles Beratungsangebot zu buchen.
Die Wechseljahre sind keine Krankheit, sondern eine natürliche Entwicklungsphase im Leben jeder Frau. Die Hormone spielen verrückt, sortieren sich neu und kommen in einer neuen Konstellation wieder zur Ruhe. Ihr Körper fährt die Östrogen- und Gestagenproduktion auf das Maß zurück, das er jenseits der Gebärphase tatsächlich benötigt.

DAS DÜRFEN SIE ERWARTEN

- Physiologische Vorgänge
- Allgemeine Wechseljahre-Beschwerden und Möglichkeiten der Linderung
- Psychosoziale Veränderungen
- Austauschmöglichkeiten
- Aufklärung zum Thema „Bioidentische Hormone"

SP 20

» TERMIN	Mi | 27.01., 03.02., 24.02.2027
» UHRZEIT	jeweils 17:00–20:00 Uhr
» UMFANG	12 LE
» REFERENTIN	Romy Kopsch | Dresden Diplom-Kauffrau, Systemische Business- und Unternehmenscoachin
» ORT	Bildungswerk | Marienallee 14 b, 01099 Dresden
» INVESTITION	89,00 Euro inkl. Begleitmaterial

Die Seminarreihe findet in Präsenz statt. Eine Teilnahme ist bei Bedarf auch online im Hybridformat möglich. Bitte kontaktieren Sie uns dazu.

VOM VORSATZ ZUR VERÄNDERUNG

Gewohnheiten verstehen und verändern

Gewohnheiten prägen Ihren Alltag stärker, als Ihnen oft bewusst ist. Sie entstehen durch wiederholte Verhaltensmuster und helfen Ihrem Gehirn, Energie zu sparen und Routinen zu schaffen. Während viele Gewohnheiten Sie unterstützen, können andere Ihre persönliche Entwicklung, Leistungsfähigkeit und Ihr Wohlbefinden einschränken.
Ein Großteil Ihres täglichen Handelns läuft unbewusst ab. Gerade in einer schnelllebigen und komplexen Welt fällt es Ihnen daher oft schwer, eingefahrene Verhaltensweisen zu verändern.
Ein bewusster Umgang mit den eigenen Gewohnheiten ermöglicht es Ihnen, alte Muster zu erkennen, zu hinterfragen und gezielt zu verändern. Dabei spielen sowohl die Auslöser Ihres Verhaltens als auch die dahinterliegenden Bedürfnisse eine wichtige Rolle. Nachhaltige Veränderung gelingt nicht allein durch Willenskraft, sondern durch das Verständnis Ihrer eigenen inneren Mechanismen.

Ziel des Seminars ist es, Ihre eigenen Gewohnheiten sichtbar zu machen, deren Funktion zu verstehen und konkrete Strategien für förderliche und langfristig stabile Verhaltensänderungen zu entwickeln.

DAS DÜRFEN SIE ERWARTEN

- Grundlagen der Gewohnheitsbildung und die Gewohnheitsschleife
- Analyse eigener Gewohnheiten sowie Unterscheidung zwischen hilfreichen und hinderlichen Routinen
- Einfluss von Umfeld, Emotionen, Stress und psychologischen Veränderungswiderständen auf das Verhalten
- Strategien zur Verhaltensänderung
- Umgang mit Rückschlägen, Stärkung der Selbstwirksamkeit und Entwicklung individueller Veränderungspläne mit Praxisbezug für Alltag und Beruf

SP 21 | SP22

» TERMIN SP 21	Do | 04.03.2027
» TERMIN SP 22	Do | 18.03.2027
» UHRZEIT	17:30–20:00 Uhr
» UMFANG	3 LE
» REFERENTEN	Carsten Wölffling | Leipzig Gesundheits- & Ernährungsberater, systemischer Coach, Stress- & Life Coach, Bachelor Sporttherapie
» ORT	Bildungswerk | Marienallee 14 b, 01099 Dresden
» INVESTITION	49,00 € inkl. Begleitmaterial und Materialkosten

Beide Angebote sind in sich abgeschlossene Workshops mit jeweils gleichem Inhalt, die nicht aufeinander aufbauen. Die Workshoptermine dienen der Zugangs-Auswahl.

VON DER WURZEL BIS ZUM GLAS

Wilde Fermentation & gesunde Verdauung

Eine gesunde Verdauung ist der Schlüssel zu mehr Energie, einem stärkeren Immunsystem und mehr Wohlbefinden. Viele Menschen verbinden Verdauung unmittelbar mit dem Darm. Dabei beginnt eine gesunde Verdauung bereits auf dem Teller und umfasst zahlreiche Prozesse, die optimal zusammenspielen sollten.

In diesem Praxis-Workshop erhalten Sie fundiertes Wissen und werden selbst aktiv. Statt eines trockenen Vortrags erwarten Sie spannende Aha-Momente, praktische Erfahrungen und wertvolle Tipps für den Alltag. Sie erfahren, welche Faktoren die einzelnen Abschnitte der Verdauung unterstützen und warum probiotische Lebensmittel eine wichtige Rolle für eine gesunde Darmflora spielen.

Anschließend setzen Sie das Gelernte direkt in die Praxis um: Sie schneiden, mischen und fermentieren. Dabei stellen Sie Ihr eigenes würziges Kimchi sowie ein weiteres kraftvolles Ferment her, das Ihr Immunsystem auf natürliche Weise unterstützen kann. Am Ende nehmen Sie nicht nur zwei selbst hergestellte Fermente mit nach Hause, sondern auch neues Wissen und viele Anregungen, wie Sie Ihre Verdauung und Gesundheit nachhaltig fördern können.

DAS DÜRFEN SIE ERWARTEN

- Ihr selbstgemachtes Kimchi und Ihr selbst angesetzter „Immunbooster"
- Wissen und eine Checkliste für deine gesunde Verdauung im Alltag
- Wertvolle Verdauungs-Utensilien (dein erstes „Werkzeug" für zu Hause) und ein paar tolle Extras

SP 23

» TERMIN	Fr, Sa, So | 12.–14.11.2027
» BEGINN ENDE	Fr | 17:00 Uhr So | 10:00 Uhr
» UMFANG	13 LE
» REFERENTIN	Antonia Ludwig | Pirna (R)Auszeit- und Achtsamkeitsmentorin
» ORT	Sächsische Schweiz I Ottendorfer Hütte, Arnsteiner Straße 17, 01855 Sebnitz
» INVESTITION	375,00 Euro inkl. Begleitmaterial, Übernachtung und Vollverpflegung

WANDER-RETREAT

Gönnen Sie sich eine ganz besondere **RAUSZEIT** und lassen Sie den Alltagsstress hinter sich. Wagen Sie ein kleines Abenteuer und erleben Sie einen inspirierenden Wander-Workshop in der wunderschönen Sächsischen Schweiz. Auf naturnahen Pfaden abseits der Touristenströme kommen Sie achtsam der Natur und sich selbst näher. Sie nehmen sich Zeit, nach innen zu spüren und zu reflektieren: Wer bin ich? Wie sehen meine täglichen Routinen aus? Was tut mir gut und wo schränke ich mich vielleicht selbst ein?

In einer vertrauten Runde entsteht Raum für persönliche Herzensthemen, ehrlichen Austausch und gegenseitige Wertschätzung. Der November lädt dabei besonders dazu ein, innezuhalten und auf das vergangene Jahr zurückzublicken: Was darf bleiben? Was möchte ich loslassen? Und was darf sich in meinem Leben noch weiterentwickeln?

Nach diesem besonderen Wander-Retreat kehren Sie mit neuer Energie, frischen Ideen und wertvollen Impulsen in Ihren Alltag zurück. Sie werden motiviert sein, gesunde Routinen zu stärken, neuen Raum für sich selbst zu schaffen und alten Ballast hinter sich zu lassen, ein Schritt hin zu einem selbstbestimmten und gesunden Leben.

Dieser Kurs richtet sich an Erwachsene, die gerne in der Natur unterwegs sind und sich mit den Themen selbstbestimmte Gesundheit, Achtsamkeit und Mindset beschäftigen möchten oder sich neue, inspirierende Impulse für ihren Alltag wünschen.

DAS DÜRFEN SIE ERWARTEN

- Wissen zur Bedeutung und Macht von Routinen
- Analyse der eigenen Routinen und Erlernen neuer gesunder Routinen und wie sich diese mit Leichtigkeit in den Alltag integrieren lassen
- Geführte Wanderungen durch die herbstliche Sächsische Schweiz
- Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen in der Natur
- Zeit für Reflexion und einen gemeinsamen Austausch

SP 24

» TERMIN	Di | 25.05.2027
» UHRZEIT	17:30–20:00 Uhr
» UMFANG	3 LE
» REFERENTIN	Dajana Winkler | Steinigtwolmsdorf Master Gesundheitspädagogik, Bewegungs- und Ernährungstherapeutin
» ORT	Bildungswerk | Marienallee 14 b, 01099 Dresden
» INVESTITION	39,00 Euro inkl. Begleitmaterial

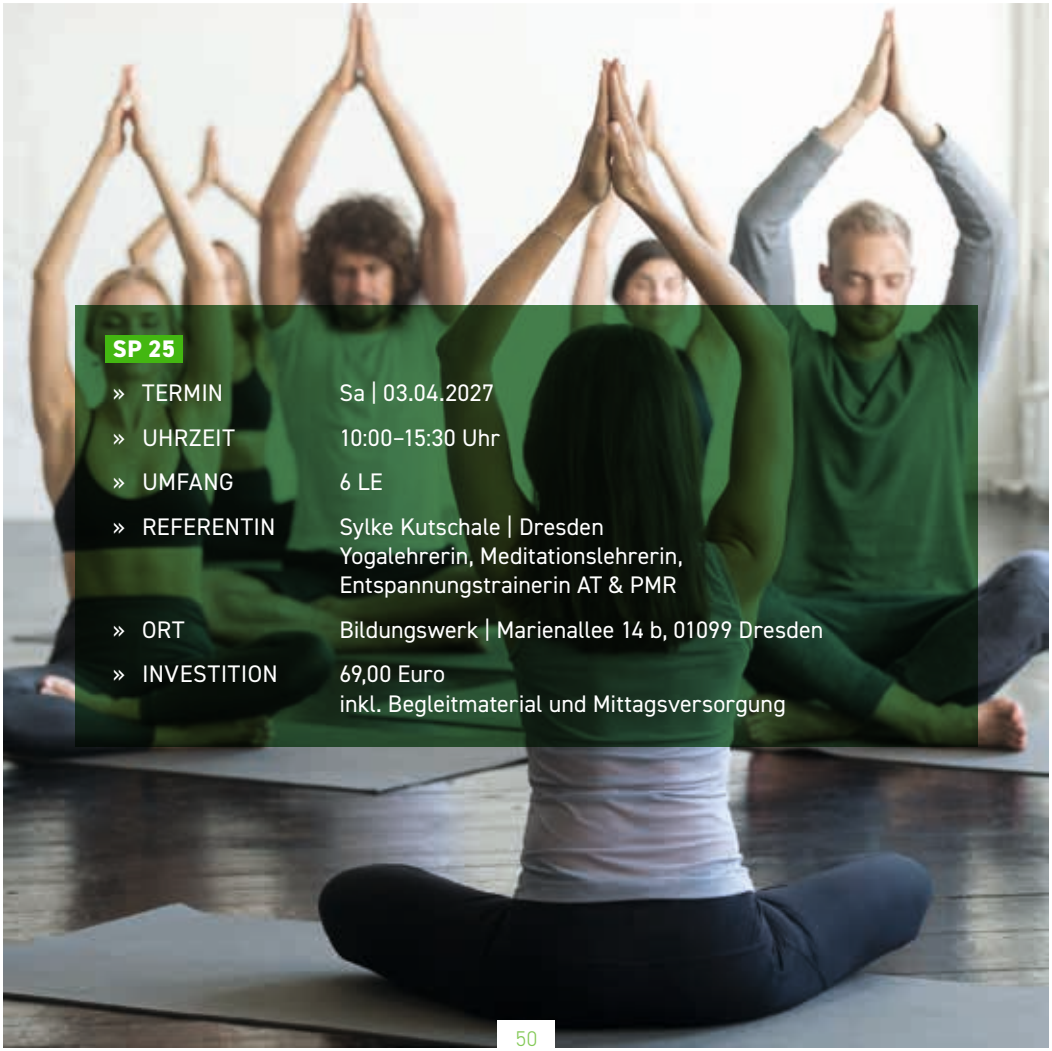
WUNDERWELT DARM – WIE ERNÄHRUNG UNSER WOHLBEFINDEN STÄRKT

Der Darm ist weit mehr als ein Verdauungsorgan – er ist ein zentrales Steuerzentrum für Gesundheit, Immunsystem und Wohlbefinden. In diesem Kurs lernen Sie, welche Bedeutung eine darmfreundliche Ernährung für Körper und Geist hat und wie Sie Ihren Darm gezielt unterstützen können. Sie lernen leicht umsetzbare Wege zu mehr Darmbalance kennen und entdecken, welche Lebensmittel besonders förderlich sind – praxisnah, alltagstauglich und genussvoll.

Dieser Workshop richtet sich an alle, die ihre Verdauung unterstützen, ihr Wohlbefinden steigern und die Zusammenhänge zwischen Ernährung und Darmgesundheit besser verstehen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

DAS DÜRFEN SIE ERWARTEN

- Die Rolle des Darms für Gesundheit und Stimmung
- Bedeutung von Ballaststoffen, Pro- und Präbiotika
- Tipps zur darmfreundlichen Ernährung im Alltag
- Gemeinsame Zubereitung und Verkostung



SP 25

» TERMIN	Sa | 03.04.2027
» UHRZEIT	10:00–15:30 Uhr
» UMFANG	6 LE
» REFERENTIN	Sylke Kutschale | Dresden Yogalehrerin, Meditationslehrerin, Entspannungstrainerin AT & PMR
» ORT	Bildungswerk | Marienallee 14 b, 01099 Dresden
» INVESTITION	69,00 Euro inkl. Begleitmaterial und Mittagsversorgung

Tanken Sie Ihre Energiezentren auf

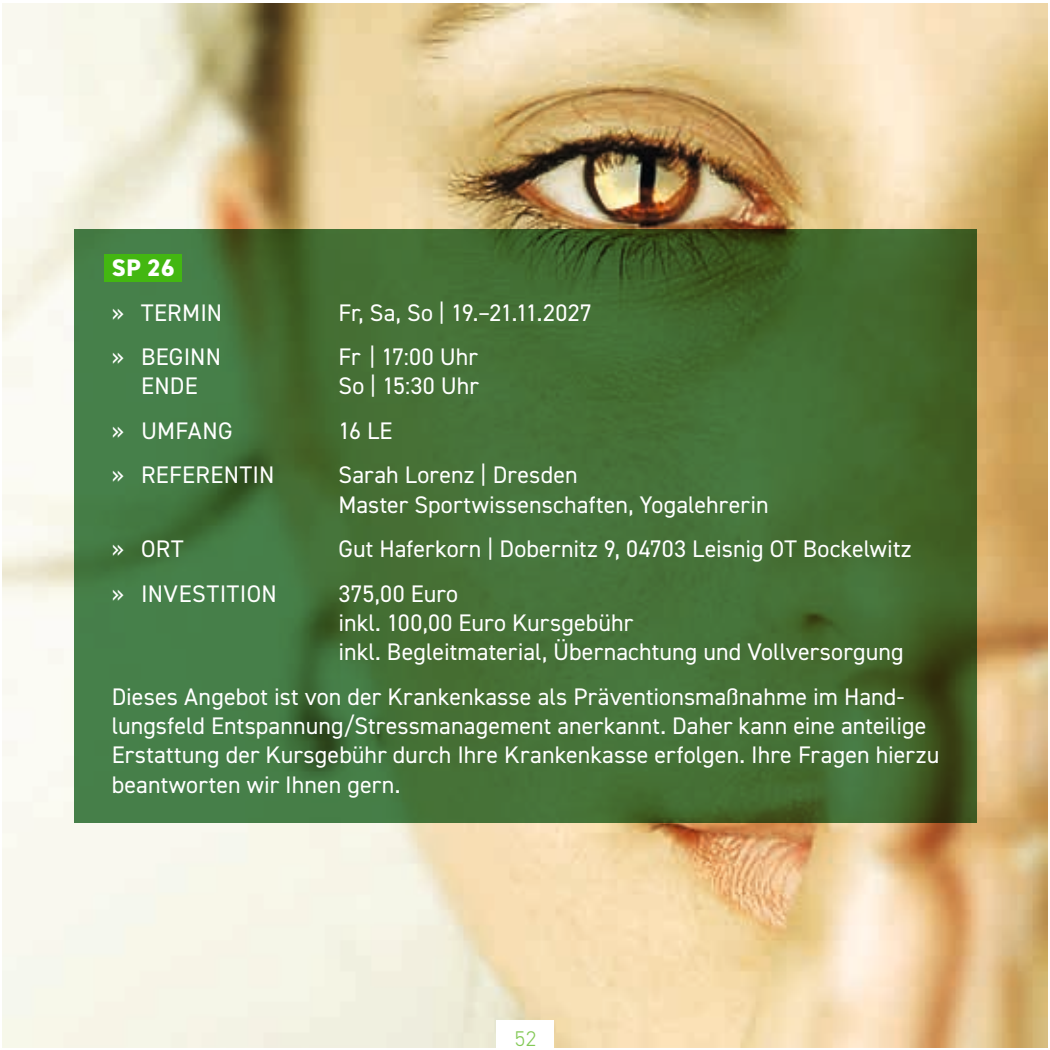
Erleben Sie eine Auszeit vom Alltag mit sanften und gleichzeitig energievollen Yoga- und Meditationsübungen aus dem Kundalini-Yoga. Diese Praxis wird seit Tausenden von Jahren praktiziert und weitergegeben. Sie vereint ursprüngliche Elemente und ehemals „geheime" Übungen, die früher nur ausgewählten Schülern in entlegenen Ashrams oder Höhlen gelehrt wurden. Deshalb bietet Kundalini-Yoga auch eine immense Fülle und Vielfalt an körperlichen und meditativen Übungen.

Kundalini-Yoga arbeitet mit den sieben Chakren des Körpers und der Aura. Sind diese Energiezentren im Fluss, kann sich Ihre Lebensenergie entfalten und Ihr gesamtes schöpferisches Potenzial zum Ausdruck kommen. Die im Yoga ausgeführten Körperübungen verbessern die Geschmeidigkeit und Dehnbarkeit des Körpers, um sich letztlich entspannt in eine tiefe Meditation versenken zu können. Ohne Meditation fehlt ein wichtiges Element, das den Geist zur Ruhe bringt.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass Kundalini-Yoga durch verschiedene Atem- und Körperübungen sowie Meditationen einen ruhigen Bewusstseinszustand fördern kann, der einen ganz praktischen Nutzen für den Alltag bietet: bessere Konzentration, einen klaren Geist, emotionale Ruhe und Gelassenheit sowie eine empathische Grundhaltung.

DAS DÜRFEN SIE ERWARTEN

- Kundalini-Yoga für Einsteiger
- Wirkungsweise verschiedener Yoga-Praktiken auf unsere Energiezentren, die Chakren
- Meditationen für einen stillen, fokussierten Geist
- Funktionsweise des autonomen Nervensystems – wie beruhige ich mich selbst?
- Atem – Bewegung – Stille; unser Anker für das Hier und Jetzt (Übungen)
- Klangmeditation mit Obertoninstrumenten wie Gong, Tambura, Klangschalen



SP 26

» TERMIN	Fr, Sa, So | 19.–21.11.2027
» BEGINN ENDE	Fr | 17:00 Uhr So | 15:30 Uhr
» UMFANG	16 LE
» REFERENTIN	Sarah Lorenz | Dresden Master Sportwissenschaften, Yogalehrerin
» ORT	Gut Haferkorn | Dobernitz 9, 04703 Leisnig OT Bockelwitz
» INVESTITION	375,00 Euro inkl. 100,00 Euro Kursgebühr inkl. Begleitmaterial, Übernachtung und Vollversorgung

Dieses Angebot ist von der Krankenkasse als Präventionsmaßnahme im Handlungsfeld Entspannung/Stressmanagement anerkannt. Daher kann eine anteilige Erstattung der Kursgebühr durch Ihre Krankenkasse erfolgen. Ihre Fragen hierzu beantworten wir Ihnen gern.

YOGA RETREAT – KÖRPER & GEIST IN EINKLANG BRINGEN

Dieses Kompaktangebot bietet Ihnen die Möglichkeit sich für eine geplante Zeit aus Ihrer gewohnten Umgebung zurückzuziehen, um Körper, Geist und Seele wieder in Einklang zu bringen.

Yoga ist ein über zweitausend Jahre altes, ganzheitliches Übungssystem. Durch Körperübungen, Atemregulation und Meditation wirkt die Yogapraxis sowohl auf physischer als auch psychischer Ebene. Die Körperpraxis trainiert die Koordinationsfähigkeit und Flexibilität sowie die Kraft und Ausdauer des Körpers. Dabei stehen eine anatomisch korrekte Ausrichtung und der somit gelenkschonende Spannungsaufbau im Vordergrund. Durch die achtsame Körperarbeit wird die Selbstwahrnehmung geübt und Stress kann besser bewältigt werden. Durch die Wahrnehmungslenkung auf vitale und energetische Empfindungen wie z. B. den Atmungsprozess, die Intensität, Emotionen und Gedanken wird ein verantwortungsbewusster und sanfter Umgang mit aufkommenden Gefühlen und ein konzentrierter, offener Zustand des Geistes geübt.

Dieser Kurs versteht Yoga als eine Art „praktische Lebensphilosophie" und zeigt einen Weg zu einem bewussten und gesunden Leben. Durch das intensive Üben und die Aufmerksamkeit auf die Praxis fernab der Ablenkungen des Alltags werden Sie Veränderungen viel schneller wahrnehmen können.

DAS DÜRFEN SIE ERWARTEN

- Kennenlernen der Bausteine des Yogasystems und philosophischer Grundlagen
- Präzise Körperarbeit und auf Ausrichtung fokussierter Hatha Yoga:
- Erlernen von Körperbungen (Asanas)
- Körperwahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen
- Angeleitete Meditationen
- Psychologische und physiologische Grundlagen zu Stresserleben und Entspannung
- Anregungen für den Alltagstransfer

KURSANMELDUNG

Bitte kontaktieren Sie uns für Kursanmeldungen sowie alle Fragen, Anregungen und Wünsche wie folgt::

Bildungswerk des LSB Sachsen e.V.
Marienallee 14 b | 01099 Dresden
Telefon 0351 8009973 | Fax 0351 8009926
info@sportbildung-sachsen.de

Die Anmeldung erfolgt über unsere Internetseite:
www.sportbildung-sachsen.de/programm

Für die Buchung der in dieser Broschüre veröffentlichten Angebote gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen des Bildungswerkes. Diese können auf der Homepage www.sportbildung-sachsen.de eingesehen werden.

IMPRESSUM

HERAUSGEBER: Bildungswerk des LSB Sachsen e.V.
Marienallee 14b | 01099 Dresden

LEITUNG: Sarah Lorenz

AUFLAGE: 4.500 Stück

Das Bildungswerk des Landessportbundes Sachsen ist eine anerkannte Einrichtung der Weiterbildung und wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

Aus stilistischen Gründen wird in diesem Heft zumeist das allgemein übliche generische Maskulinum für Personenbezeichnungen genutzt, bei denen das Geschlecht unwichtig ist. Selbstverständlich ist zum Beispiel bei „dem Teilnehmer" stets „die Teilnehmerin" miteingeschlossen.

FOTOS: Titel – juefraphoto-stock.adobe.com, photocase (Fritz Donath), HETIZIA ChLesjak/fotolia; S.2 pixabay; S.6 IBZ St. Marienthal; S.8 WavebreakMediaMicro-stock.adobe.com; S.10 chamillew-stock-adobe.com; S.12 Kanea-stock.adobe.com; S.14 zvkate-stock.adobe.com; S.16 HETIZIA_ChLesjak/fotolia; S.18 sonyakamoz-stock.adobe.com; S.20 Rawpixel Ltd.-stock.adobe.com; S.22 ChayTee-stock.adobe.com; S.24 AboutLife-stock.adobe.com; S.26 Fritz Donath/photocase; S.28 ALLmost-stock.adobe.com; S.30 Ideasl-stock.adobe.com; S.32 Robert Kneschke-stock.adobe.com; S.34 Somkiat-stock.adobe.com; S. 36 Tono Balaguer-stock.adobe.com; S.38 mintra-stock.adobe.com; S.40 fizkes-stock.adobe.com; S.42 Miriam Doerr/fotolia; S.44 Benjaporn-stock.adobe.com; S.46 Heiko Koehrer-Wagner-stock.adobe.com; S.48 BillionPhotos.com-stock.adobe.com; S.50 fizkes-stock.adobe.com; S. 52 memo/fotolia; Innenseite der Rückseite – StockPhotoPro-adobe.stock.com