

Infos zu meinen Seminaren (Bildungsurlaub)

Karl-Franz Kaltenborn

Allgemein:

Meine Seminare für den Bildungsurlaub enthalten eine ausgewogene Mischung von

- Informations- und Wissensvermittlung durch meine Vorträge, Lektüre und Ausarbeitungen in Kleingruppen, Vertiefung und Klärung der Gesundheitsthemen durch Fragemöglichkeiten und Diskussionen, Filme.
- Praxisübungen (je nach Seminar): Walking, Progressive Muskelentspannung (PMR), Meditation, Atemübungen, leichte Yogaübungen, Handauflegen.

Gesundheit wird in meinen Seminaren aber nicht nur gelehrt, sondern direkt gefördert und konkret erfahren durch eine angenehme, entspannte Seminaratmosphäre, Freizeit und Erholung sowie die bewusste Auswahl gesundheitsförderlicher Seminarorte (Orte am Meer mit der gesunden Seeluft, im Gebirge, in Waldgebieten und in der Stille des Klosters). Im Sommer bei schönem Wetter können wir das Seminar auch weitgehend ins Freie verlegen. Für den Zweck bereite ich die Seminarunterlagen für die Teilnehmer/innen in Papierform vor und verzichte auf PowerPoint und Co.

Nachfolgend sind meine drei Seminare ausführlich beschrieben:

- Ganzheitliche Stressbewältigung und gesunder Lebensstil
- Walk with a Doc / Wandere mit einem Doktor: mit Bewegung die Gesundheit und das berufliche Leistungsvermögen nachhaltig fördern
- fit for work – fit for life: Ernährung, Bewegung und Entspannung als Grundlagen der Gesundheit und des beruflichen Leistungsvermögens

Anerkennung der Bildungsurlaubsseminare

Die drei Bildungsseminare

- Ganzheitliche Stressbewältigung und gesunder Lebensstil
- Walk with a Doc / Wandere mit einem Doktor: mit Bewegung die Gesundheit und das berufliche Leistungsvermögen nachhaltig fördern
- fit for work – fit for life: Ernährung, Bewegung und Entspannung als Grundlagen der Gesundheit und des beruflichen Leistungsvermögens

sind anerkannt in: Berlin, Brandenburg, Hessen, Niedersachsen, Rheinland-Pfalz, Saarland, Sachsen-Anhalt und Thüringen (Hamburg und Schleswig-Holstein siehe www.bildungsurlaub.de)

Organisation

Umfang und Leistungen beim Bildungsurlaub: 28 Zeitstunden Kurs (Unterrichtsumfang nach hessischem Bildungsurlaubsgesetz, BildUrlG), Kursmappe mit Vortragsmanuskript.

Utensilien für den Bildungsurlaub: Bitte bringen Sie Schreibblock, Klemmbrett und Stifte sowie eine Matte oder Decke für die Übungen und bequeme Kleidung mit.

Organisation / Tagesplan: Der Umfang von 28 Zeitstunden Unterricht für den gesamten Bildungsurlaub ist durch Bildungsurlaubsgesetz vorgeben. Die genaue Zeitplanung erfolgt in Abstimmung mit den Teilnehmer/innen unter Berücksichtigung der Essenszeiten des Gästehauses und der Freizeitwünsche und Erholungsbedürfnisse. Die bisherigen Seminare wurden so gestaltet, dass wir einen Unterrichtsblock morgens (9-12 Uhr oder 9-13Uhr) und einen nachmittags bzw. abends hatten. Freizeit von 12 Uhr bis 16 oder 17 Uhr für Spaziergänge am Meer bzw. im Pfälzer Wald.

Ganzheitliche Stressbewältigung und gesunder Lebensstil

Leitung: Prof. Dr. Dr. Karl-Franz Kaltenborn

Stress ist in unserer schnelllebigen Zeit allgegenwärtig – sei es im privaten Alltag oder im Beruf. Die Weltgesundheitsorganisation erklärte beruflichen Stress zu einer der größten Gefahren des 21. Jahrhunderts. Dauerstress beeinträchtigt das Wohlbefinden und die Lebensqualität, und ist zugleich ein entscheidender Risikofaktor für viele Folgeerkrankungen wie Burn-out, Depressionen oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Dieser Bildungsurlaub aktiviert Ihre Ressourcen und fördert Ihre Resilienz, sodass Sie mit Stressbelastungen besser umgehen können und an Lebensqualität und Gesundheit gewinnen. Unser ganzheitlicher Ansatz beinhaltet

- Psychologisches Stresskompetenztraining nach Kaluza: Wir klären folgende Fragen: Was ist Stress? Welche Folgen hat Stress für die Gesundheit? Was ist mein persönlicher Stress? Welche Methoden helfen mir bei Stressbelastungen? Wie finde ich zu stressvermindernden Einstellungen und einer gesundheitsförderlichen Haltung?
- Entspannungsmethode Progressive Muskelrelaxation (PMR): Durch systematisches An- und Entspannen der Muskulatur lockern Sie die verspannten Muskeln, verbessern Sie Ihr Körpergefühl, und werden gelassener und ausgeglichener.
- Meditation, Handauflegen und Atemübungen zum Stressabbau und zu mehr Gelassenheit und Förderung des Wohlbefindens.
- Die Chancen eines gesunden Lebensstils kennen lernen und so die eigene Gesundheit fördern: Sport und Bewegung, erholsamer Schlaf, Genießen im Alltag, gesunde Ernährung (ich bin Arzt und leidenschaftlicher Hobby-Koch).

Diese Inhalte und entsprechende Praxisformen werden im Bildungsurlaub vermittelt und eingeübt. Zusammen mit neuesten Ergebnissen der Stress-, Hirn- und Ernährungsforschung erwerben Sie solides (Erfahrungs-)Wissen für ein stressärmeres Leben zu Hause und bei der Arbeit. Dieses (Erfahrungs-)Wissen ist eine gute Grundlage der beruflichen Weiterbildung. Denn Stresskompetenz stellt in der heutigen Zeit eine wichtige berufliche Schlüsselqualifikation dar.

Wenn Sie sich ausführlicher über das „Psychologische Stresskompetenztraining nach Kaluza“ informieren möchten, finden Sie hier einen Link zum Buch:

Kaluza, G. (2018): Gelassen und sicher im Stress. Das Stresskompetenz-Buch: Stress erkennen, verstehen, bewältigen. <https://www.springer.com/gp/book/9783662559857>

In dem Bildungsurlaub stehen meine folgenden Vorträge zum Thema „gesunder Lebensstil“ auf dem Programm:

- gesunder Lebensstil
- Schlaf und Gesundheit
- Sport und Gesundheit
- Ernährung und Gesundheit (einschließlich Alkohol)
- Meditation und Gesundheit (Lektüre/Vortrag und Praxis)
- wunderbare Wirkungen und Gesundheit: Handauflegen (Vortrag und Praxis)

Manuskripte und Unterlagen zu diesen Vorträgen sind in Ihrer Seminarmappe enthalten. Weitere Gesundheitsinformationen zu diesen Themen finden Sie auf der Geschenk-CD, die ebenfalls beim Bildungsurlaub ausgeteilt wird.

Während des Bildungsurlaubs mögen Sie überlegen, was Sie aus dem Stresskompetenztraining und dem Bildungsurlaub zur Stressbewältigung und Gesunderhaltung mit in Ihren (Berufs-)Alltag übernehmen wollen, welche Hindernisse bei der Umsetzung auftreten könnten und wie Sie diese bewältigen. Wenn Sie möchten, können Sie dies mit anderen Teilnehmern (d.h. Co-coaching) oder mit mir besprechen.

Am Ende des Seminars werden wir alle gemeinsam einmal diskutieren, was Sie vom Bildungsurlaub für die Arbeitsstätte mitnehmen können. Ich denke, bereits die verschickte Broschüre des Bundesministeriums für Gesundheit „Unternehmen unternehmen Gesundheit“ ist ein wertvolles Mitbringsel, sicherlich auch das Claudio Prinzip, etc. Gewiss haben wir alle zusammen noch mehr Ideen.



Walk with a Doc / Wandere mit einem Doktor: **mit Bewegung die Gesundheit und das berufliche Leistungsvermögen nachhaltig fördern**

Leitung: Prof. Dr. Dr. Karl-Franz Kaltenborn

Ein gesunder Lebensstil erhöht die Lebensqualität, die gesunde Lebenszeit und sogar die Lebenserwartung. Auch die berufliche Leistungsfähigkeit wird deutlich gefördert. Daher stehen körperliche Aktivität und gesunde Ernährung bei der Weltgesundheitsorganisation und den Vereinten Nationen ganz oben auf der Prioritätenskala geeigneter gesundheitsförderlicher Maßnahmen für das Wohlergehen und die Verringerung vermeidbarer Krankheiten.

Das Thema dieses Bildungsurlaubs ist „**Bewegung und Gesundheit**“ – in Theorie und Praxis: In Arbeitsgruppen lesen wir Literatur zum Thema Bewegung und Gesundheit, diskutieren gemeinsam Fragen und Probleme. Ergänzt wird dies durch Filme und meine Vorträge. Mein Vortragsmanuskript erhalten Sie als Broschüre.

Außerdem haben wir täglich 1,5 Stunden praktisches Walking am Strand mit entsprechenden Instruktionen; beim Walking können die jeweiligen Kursthemen in Gesprächen vertieft und Fragen beantwortet werden. Die Walking-Gruppen werden nach individueller Fitness zusammengestellt.

Im Bildungsurlaub halte ich zudem einen Kurzvortrag über gesunde Ernährung (schließlich bin ich Arzt und leidenschaftlicher Hobby-Koch). Zudem beschäftigen wir uns auch mit dem Thema Stressbewältigung.

Das Tagesprogramm schließt mit Übungen der Achtsamkeitsbasierten Stressreduktion (MBSR) nach Jon Kabat-Zinn mit Yoga, Body Scan und Meditation.

Im Bildungsurlaub erwerben Sie gesichertes medizinisches Wissen für einen körperlich aktiven, gesundheitsbewussten Lebensstil. Wandern Sie mit!

Der Titel des Bildungsurlaubs **Walk with a Doc** geht zurück auf die Initiative des amerikanischen Kardiologen Dr. David Sagbir. Einige Youtube-Filme berichten über diese Initiative. Schauen Sie einfach mal diese kurzen Filme an – auch zu Ihrer Vorfreude:

<https://www.youtube.com/watch?v=dRK6Mw6eGvw>

<https://walkwithadoc.org/>

<https://www.youtube.com/watch?v=mbIM1LTfytQ>



fit for work – fit for life:

Ernährung, Bewegung und Entspannung als Grundlagen der Gesundheit und des beruflichen Leistungsvermögens

Leitung: Prof. Dr. Dr. Karl-Franz Kaltenborn

Ein gesunder Lebensstil erhöht die Lebensqualität, die gesunde Lebenszeit und sogar die Lebenserwartung um 14 Jahre. Auch die berufliche Leistungsfähigkeit wird deutlich gefördert. Daher stehen körperliche Aktivität und gesunde Ernährung bei der Weltgesundheitsorganisation und den Vereinten Nationen ganz oben auf der Prioritätenskala geeigneter gesundheitsförderlicher Maßnahmen für das Wohlergehen und die Verringerung vermeidbarer Krankheiten.

Das Thema dieses Bildungsurlaubs ist „**Ernährung und Gesundheit**“ mit Vorträgen und Gruppenarbeit u.a. zu:

- Persönliche Essgewohnheiten reflektieren
- Makronährstoffe: Proteine, Kohlenhydrate (Zucker), Fette und Öle, Alkohol, Ballaststoffe
- Problematische Bestandteile in Lebensmitteln: Salze, Transfette, HFCS, Pestizide, endokrine Disruptoren, etc.
- Ernährungsabhängige Krankheiten
- Vegetarische und vegane Ernährung, Reduktionsdiäten, Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung, Bio-Lebensmittel
- Anti-Aging-Ernährung
- Nahrungsergänzungsmittel
- Fasten als therapeutische Maßnahme

In Arbeitsgruppen lesen wir Literatur zum Thema Ernährung, diskutieren gemeinsam Ernährungsfragen und -probleme. Ergänzt wird dies durch Filme und meine Vorträge. Mein Vortragsmanuskript erhalten Sie als Broschüre.

Wir vergessen auch nicht unseren Körper: Die täglichen 6 Stunden Unterricht beinhalten ja auch 1,5 Stunden Walking - ähnlich wie bei „Walk with a Doc“. Das Walken am Strand ist ganz gemütlich und auch ohne Stöcke. Walking-Gruppen nach individueller Fitness.

Beim Walking können die jeweiligen Kursthemen in Gesprächen vertieft und Fragen beantwortet werden.

Das Tagesprogramm schließt mit Übungen der Achtsamkeitsbasierten Stressreduktion (MBSR) nach Jon Kabat-Zinn mit Yoga, Body Scan und Meditation.

Im Bildungsurlaub erwerben Sie gesichertes medizinisches Wissen über gesunde Ernährung und einen körperlich aktiven, gesundheitsbewussten Lebensstil. Dieses Wissen ermöglicht auch eine kritische Haltung gegenüber dem Reigen zweifelhafter Diät- und Ernährungsmoden sowie veralteten Ernährungsempfehlungen.



Bildungsurlaub Programm 2020

- 24.02.2020 – 28.02.2020** Ostseebad Göhren, **Stressbewältigung**
- 02.03.2020 – 06.03.2020** Ostseebad Göhren, **fit for work – fit for life**
- 09.03.2020 – 13.03.2020** Ostseebad Sellin, **fit for work – fit for life**
- 23.03.2020 – 27.03.2020** Nordseeinsel Sylt, **Walk with a Doc**
- 30.03.2020 – 03.04.2020** Nordseeinsel Juist, **Walk with a Doc (6 Nächte: So - Sa)**
- 25.05.2020 – 29.05.2020** Nordseeinsel Juist, **Stressbewältigung**
- 06.07.2020 – 10.07.2020** Vorarlberg (Österreich), **fit for work – fit for life**
- 10.08.2020 – 14.08.2020** Nordseeinsel Spiekeroog, **fit for work – fit for life**
- 21.09.2020 – 25.09.2020** Scharbeutz, Ostsee, **fit for work – fit for life**
- 28.09.2020 – 02.10.2020** Nordseeinsel Spiekeroog, **Walk with a Doc**
- 12.10.2020 – 16.10.2020** Kreta, Küste (bei Chania), **Stressbewältigung**
- 26.10.2020 – 30.10.2020** Mallorca, Südküste, **Stressbewältigung**
- 09.11.2020 – 13.11.2020** Nordseeinsel Spiekeroog, **fit for work – fit for life**
- 23.11.2020 – 27.11.2020** Ostseebad Göhren, **Stressbewältigung**
- 30.11.2020 – 04.12.2020** Ostseebad Göhren, **fit for work – fit for life**
- 07.12.2020 – 11.12.2020** Ostseebad Göhren, **fit for work – fit for life**

Angaben zur Kursgebühr und den Kosten für Unterkunft und Verpflegung finden Sie auf:
<http://www.bildungsurlaub.de/home.html>

Gerne können Sie mich auch anrufen oder mir eine Mail schreiben, wenn Sie noch Fragen zum Bildungsurlaub haben:

Handy: +49 (0) 17673504527

E-Mail: kaltenborn@uni-marburg.de

