

in Kooperation mit



BILDUNGSKADEMIE
DES LANDESSPORTBUNDES HESSEN E.V.

und

Bildungspartner
Main-Kinzig



Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Online-Workshops,
wir freuen wir uns über Ihre Teilnahme!

"Zoom" kennen einige bereits aus den Medien. Die sog. "Sicherheitslücken", die dort breit getreten wurden, sind seit langer Zeit bereits behoben.

Im Folgenden erhalten Sie eine Beschreibung zur Nutzung der Zoom-Plattform: Dieses Programm ist ähnlich wie Skype, jedoch besser für Gruppen geeignet und im Anmeldeverfahren etwas einfacher. Bei der Programmnutzung für das Training sind folgende Ansichten möglich:



Video-Webinar - Zoom
zoom.us



Zoom - SMB
zoom.us

Hier die Anleitung:

Sie erhalten die Einladung zum jeweiligen Online-Workshop bzw. Zoom-Meeting in Form eines Links.

Wenn Sie diesen Link anklicken, können Sie dem Zoom-Meeting beitreten und die App herunterladen. Sie benötigen zur Anmeldung lediglich Ihre Email-Adresse, Ihren Namen oder ein Pseudonym sowie ein von Ihnen gewähltes Kennwort (bitte speichern).

Meine Email enthält zusätzlich eine Meeting-ID und ein Passwort, das Sie ggf. zum Beitritt in das Meeting benötigen.

in Kooperation mit



BILDUNGSKADEMIE
DES LANDESSPORTBUNDES HESSEN E.V.

und

Bildungspartner
Main-Kinzig



Die Referenten werden vor jedem Workshop etwa 10-15 Minuten vor Beginn online sein und das Meeting eröffnen. Sobald Sie sich eingeloggt haben, stellen Sie bitte sicher, dass an Ihrem Endgerät (PC/Laptop/Tablet/Handy) das Mikrofon sowie die Kamera funktionieren - sofern Sie gesehen und gehört werden möchten.

Grundsätzlich kann in den Meetings jeder jeden sehen und miteinander kommunizieren. Um Störgeräusche oder weitere akustische Ablenkungen zu vermeiden, bitten wir Sie jedoch, zu Beginn jeder Veranstaltung Ihre Mikrofon-Einstellung auf "stumm" zu schalten.

In den aktiven Workshops (z.B. "Yoga", "Qigong" und "Hilfe bei Kopf-, Schulter- und Nackenverspannungen") empfehlen wir, die Kamera einzuschalten und so zu positionieren, dass die Referenten Sie bei den Übungen ggf. korrigieren können.

Bei Fragen stehen wir Ihnen gern zur Verfügung.

Freundliche Grüße,

das Team des Hessencampus-Projekts 2020,

i.A. Corinna Spannaus

in Kooperation mit



BILDUNGSKADEMIE
DES LANDESSPORTBUNDES HESSEN E.V.

und

Bildungspartner
Main-Kinzig



Immunsystem stärken – gesund bleiben in Schule, Beruf und Alltag mit Jimmy Little

Die Wissenschaft weist nach, dass die Gesundheit nur zu einem kleinen Teil durch die Gene festgelegt wird und belegt, wie wir unsere Gesundheit mit gesunden Lebensweisen maßgeblich beeinflussen können. Dieser Online-Workshop besteht aus vier Themenschwerpunkten: Ernährung und Entspannung, Schlafhygiene und Bewegung. Es werden Erkenntnisse der Ernährungswissenschaft sowie Nährstoffe und Lebensmittel vorgestellt, die nachweislich die Abwehrkraft des Immunsystems deutlich verstärken können und reich an hochwirksamen Stoffen sind. Der Workshop stellt auch Entspannungs- und Atemtechniken vor, die nachweislich Entzündungsprozesse vorbeugen, die Abwehrcellen des Immunsystems aktivieren und Botenstoffe ausschütten, die hocheffektiv gegen Stress wirken. Zudem werden Zusammenhänge zwischen ausreichend Schlaf und einer Stärkung des Immunsystems sowie wertvolle Techniken vorgestellt, um besser ein- und durchschlafen zu können. Die Teilnehmer erhalten auch Informationen, welche Bewegungsformen Veränderungen in den Zellen auslösen, die den Zugang zu wichtigen Informationen im Erbgut erleichtern und somit das Immunsystem stärken.

in Kooperation mit



BILDUNGSKADEMIE
DES LANDESPORTBUNDES HESSEN E.V.

und

Bildungspartner
Main-Kinzig



Fit im Alltag – Rücken Aktiv **mit Dr. Corinna Spannaus**

Störungen des muskulären Gleichgewichts durch Bewegungsmangel, einseitige Belastungen, langes Sitzen oder eine falsche Körperhaltung führen schnell zu Verspannungen, muskulären Dysbalancen und Schmerzzuständen – gleichermaßen wie zum Abbau psychischer Potentiale. Regelmäßige Bewegung kann jedoch das Risiko der Erkrankungs- und Schmerz-entstehung drastisch senken.

Um die Leistungsfähigkeit zu erhalten und zu verbessern, erwartet die Teilnehmer in diesem Programm ein abwechslungsreiches und anspruchsvolles Ganzkörper-training mit dem Fokus des Rückens bzw. der sog. Core-Muskeln (engl. core=Körperkern), das die Elemente Kraft und Stabilisation, Ausdauer sowie Koordination und Beweglichkeit verbindet.

Die Inhalte bestehen aus medizinischen und renommierten Konzepten wie z.B. klassische Rückenschule, Rehabilitationssport und Pilates, Yoga und Functional-Training sowie Spiraldynamik® und Faszien-Training. Die gesamte Rücken- und Bauchmuskulatur sowie die Muskulatur der umliegenden Gelenke werden bis in die Tiefe adäquat gekräftigt und stabilisiert. Verschiedene Mobilisations- und Entspannungsübungen runden den Kurs ab und liefern den Mitarbeitern somit mehr Energie und Wohlbefinden.

Durch die Liveübertragung in der Videokonferenz können Korrekturen in Körperhaltungen und Gelenkachsen vorgenommen sowie persönliche Diagnosen und Bedürfnisse berücksichtigt werden.

Bitte sportlich-bequeme Kleidung bereithalten.

in Kooperation mit



BILDUNGSKADEMIE
DES LANDESPORTBUNDES HESSEN E.V.

und

Bildungspartner
Main-Kinzig



Qigong gegen Alltagsstress – Entspannung und innere Balance mit Dieter Bund

Qigong ist eines der wirkungsvollsten fernöstlichen Gesundheitstrainings. Dieses ganzheitliche Training ist seit Jahrtausenden Teil der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) und umfasst fließende, achtsame Bewegungen zur Erhaltung und Wiederherstellung einer guten Gesundheit und Leistungsfähigkeit.

Das Online-Seminar ist speziell auf die Belastungen im Schul- und Arbeitsalltag ausgerichtet, wobei Körper und Geist durch langes Sitzen, Bildschirmarbeit, andauernde Konzentration und Zeitdruck beansprucht sind. Die Bewegungen regen den Energiefluss im ganzen Körper an und helfen, auch innerlich wieder zur Ruhe und in Balance zu kommen. Das Sonnen-Qigong mit seinen fließenden und einfachen Formen verbindet alle Qualitäten von Qigong mit Praktiken zur Achtsamkeit, Atmung, Koordination und meditativen Elementen.

in Kooperation mit



BILDUNGSKADEMIE
DES LANDESSPORTBUNDES HESSEN E.V.

und

Bildungspartner
Main-Kinzig



Quick Relax – Kurzentspannung und Ruhe-Punkte in stürmischen Zeiten mit Christiane Hosemann

Wer langfristig im anspruchsvollen Berufs- und Schulalltag nicht „ausbrennen“ möchte, benötigt individuell passende Entspannungs-Rituale und Verhaltensweisen, aber auch eine entsprechende innere Haltung zum Umgang mit Stress und Selbstfürsorge. Gewusst wie, reichen aber oft schon kürzere Pausen zum „Auftanken“. Im Workshop wird auf abwechslungsreiche Weise „die große Kraft der kleinen Pause“ mit einem Portfolio von unkomplizierten Schnellentspannungsübungen vorgestellt und ausprobiert.

Der Mix aus unsichtbaren Übungen aus dem Achtsamkeits- und Mentaltraining wie z.B. dem Stress-Stoppschild, verschiedenen 1-Minuten-Auszeiten sowie Sofort-Hilfe-Übungen bei akuten Stressbeschwerden, der muskulären Schnell-Entspannung und dem Power-Napping für den 10-Minuten-Kurzschlaf lädt ein, seine individuelle Pausen-Strategie für den Alltag zu entwickeln. Einige Übungen eignen sich auch für die gemeinsame Umsetzung mit Schülern und Auszubildenden.

in Kooperation mit



BILDUNGSKADEMIE
DES LANDESPORTBUNDES HESSEN E.V.

und

Bildungspartner
Main-Kinzig



Erfolgreiches Stressmanagement – Resilienz und Gelassenheit stärken mit Dieter Bund

Dieses Onlineseminar vermittelt ein besseres Verständnis für den täglichen Umgang mit Stressbelastungen. Dabei spielt auch der Blick nach innen eine Rolle: Wie können persönliche stressverstärkende Denkmuster und Reaktionen vermieden werden? Das Seminar zeigt praktische Wege auf, wie man stressigen Situationen in Beruf und Alltag gelassener begegnen und Resilienz über Kopf und Körper stärken kann. Grundlagen bilden aktuelle Erkenntnisse aus dem Stressmanagement und Ressourcentraining sowie den Neurowissenschaften.

Die Themenschwerpunkte beinhalten die sog. Sauerstoffdusche für das Gehirn, den Abbau von Stresshormonen sowie die Beruhigung des Nervensystems durch sanfte Bewegungs-, Entspannungs- und Atemübungen. Balance- und Koordinationsübungen können das Gedankenkarussell stoppen. Langfristig kann die Resilienz gestärkt werden, indem nützliche Erfahrungen im Nervensystem verankert wird.

in Kooperation mit



BILDUNGSKADEMIE
DES LANDESSPORTBUNDES HESSEN E.V.

und

Bildungspartner
Main-Kinzig



Ziele, Zeit- und Selbstmanagement **mit Dr. Corinna Spannaus**

In diesem Online-Workshop gilt es zwischen Bedürfnissen, Wünschen und Zielen zu unterscheiden und individuell für sich selbst zu definieren. Zeitdruck ist ein Hauptfaktor für Stress und häufig der Grund, die eigenen Bedürfnisse und Ziele aus den Augen zu verlieren. Eine professionelle und konsequente Selbst- und Zeitorganisation sind dabei die elementaren Mittel, um Aufgaben erfolgreich zu erledigen und Ziele zu erreichen. Ein angemessenes Zeitmanagement ist jedoch mehr als nur ein Abarbeiten von Aufgabenlisten. In diesem Workshop erlernen die Teilnehmer unterschiedliche effektive Methoden zur Zeitplanung und erhalten Tipps zur Stressbewältigung, um mehr Souveränität im Umgang mit der eigenen Zeit, der Tages- und Wochenplanung zu gewinnen. Die Teilnehmer erhalten Informationen, wie sie ihre Motivation und Arbeitsfähigkeit langfristig erhalten und verbessern können. Es geht darum, den eigenen Arbeitsstil kritisch zu durchleuchten, die Arbeitsmethodik zu optimieren und somit eine geeignete Alltags- und Lebensorganisation für sich zu etablieren – immer unter Rücksichtnahme der Selbstsorge. Zeitsouveränität bedeutet, die begrenzte Zeit für die wesentlichen Aufgaben zu nutzen und nötige Freiräume z.B. für Regeneration zu schaffen.

in Kooperation mit



BILDUNGSKADEMIE
DES LANDESPORTBUNDES HESSEN E.V.

und

Bildungspartner
Main-Kinzig



Effektive Hilfe bei Kopf-, Schulter- und Nackenschmerzen mit **Dr. Corinna Spannaus**

Häufig ist ein verspannter Schulter-Nackenbereich verantwortlich für Kopfschmerzen, Migräne und Übelkeit. Vielleicht leiden die Teilnehmer aber auch unter einem Bandscheibenvorfall der Halswirbelsäule, Augen- oder Kieferschmerzen. Verspannungen und muskuläre Dysbalancen sind oft die Folge von krankheitsbedingten Veränderungen, Fehl- und einseitigen Körperhaltungen. So wirken sich mehrstündige Schreibtisch- und Computerarbeit, langes Stehen, Bewegungsmangel und -monotonie sowie Stress, Belastung und Anspannung negativ auf Gesundheit und Wohlbefinden aus – insbesondere auf den sensiblen Hals-Schulter-Nackenbereich.

In diesem Online-Workshop erhalten die Teilnehmer viele Übungen zur umfassenden Entspannung und Schmerzreduktion dieses gesamten Bereichs sowie der Kopf-, Augen- und Kieferregion. Durch einfache Techniken der Akupressur und Selbstmassage werden Verspannungen gelöst und die Durchblutung angeregt. Faszienrollmassagen regen den Zellstoffwechsel an, beseitigen Sensibilitätsstörungen und lockern das verklebte und verhärtete Muskel- und Bindegewebe. Somit können langfristig muskuläre, fasziale und stressbedingte Anzeichen sowie Schmerzzustände reduziert werden und sogar ganz verschwinden.

in Kooperation mit



BILDUNGSKADEMIE
DES LANDESPORTBUNDES HESSEN E.V.

und

Bildungspartner
Main-Kinzig



Entspannung durch Achtsamkeit mit **Dr. Corinna Spannaus**

Achtsamkeit bedeutet Aufmerksamkeit, Fokussierung und Bewusstheit. Sie zählt als eine angeborene Fähigkeit des menschlichen Geistes. Viele Menschen sind sich dessen jedoch nicht bewusst oder haben Schwierigkeiten, diese Fähigkeit im Alltag zu nutzen. Achtsamkeit muss also nicht neu erlernt werden, sondern kann gezielt gefördert und weiterentwickelt werden.

Die Methode zur achtsamkeitsbasierten Stressreduktion (MBSR) wurde in den 1970er Jahren von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelt. In diesem Programm geht es darum, die Eigenwahrnehmung von Gedankenmustern, Körperreaktionen und Gefühlen zu fördern. Zudem lernen die Teilnehmer ihre individuellen Stressauslöser zu ermitteln sowie diesen anhand verschiedener Elemente und Formen von Achtsamkeit mit vielen Arbeitsmaterialien und Praxisbeispielen entgegenzuwirken.

Das Achtsamkeitstraining stellt ein effektives Instrument dar, das eigene Wohlbefinden, die Vitalität und Lebenskraft zu fördern sowie die Konzentrationsfähigkeit zu steigern. Dadurch kann langfristig ein besserer Umgang mit Stress erlernt werden.

Bitte bequeme Sitz- und Liegemöglichkeit inkl Kissen und Decke sowie Schreibmaterialien bereithalten.

in Kooperation mit



BILDUNGSKADEMIE
DES LANDESSPORTBUNDES HESSEN E.V.

und

Bildungspartner
Main-Kinzig



Power-Napping – die Kunst des Kurzschlafens **mit Christiane Hosemann**

Ein kurzes „Energie-Nickerchen“ (Powernapping) ist nachweislich die effektivste und gleichzeitig sehr genussvolle Art, die Gesundheit, Konzentration und Leistungsfähigkeit zu stärken! Aber wie gelingt das inmitten treibender To-do Listen, ungünstigen Umgebungsbedingungen und einem engen Zeitplan?

Im Workshop erfahren Sie, wie Sie Ihre bio-rhythmischen Signale erkennen und optimal nutzen und alles über den richtigen Zeitpunkt und die individuell günstige Dauer.

Ganz praktisch erproben Sie die 4- Schritt – Power-Napping Methode, mit der sie Ihrem Vegetativen Nervensystem die Türen in den Schlaf erleichtern! Diese Technik kann auch als Einschlafhilfe am Abend genutzt werden!

Abgerundet wird der Workshop durch Praxis – Tipps bei Müdigkeit und für einen erholsamen Schlaf.

Freuen Sie sich auf ein entspanntes Nickerchen – und erfahren Sie auch wie sie erfrischt wieder zur passenden Zeit aufwachen!

Zum unkomplizierten Transfer in den Alltag ist geplant, die angeleitete Übung als Audiodatei aufzunehmen und den TN zur Verfügung zu stellen

Bitte alles zum bequemen Liegen bereit halten.

in Kooperation mit



BILDUNGSKADEMIE
DES LANDESPORTBUNDES HESSEN E.V.

und

Bildungspartner
Main-Kinzig



Gesunde Faszien von Kopf bis Fuß **mit Dieter Bund**

Faszien-Training mit Qigong

Das Gesundheitstraining schafft gesunde Faszien von Kopf bis Fuß, fördert Beweglichkeit, Wohlbefinden und vitalisiert den gesamten Körper. Faszienverklebungen gehören zu den häufigsten Verspannungsbeschwerden. Die Übungen lockern und stärken das Faszien- und Sehnen- und Bindegewebe.

Da Faszien wichtig für den Stoffwechsel und das Immunsystem sind, fördern wir mit den Bewegungen aktiv unsere Gesundheit. Die dynamischen Qigong-Bewegungen und Dehnungen werden im Stehen praktiziert in Verbindung mit einer tiefen Atmung.

Bitte sportlich-bequeme Kleidung bereithalten.

in Kooperation mit



BILDUNGSKADEMIE
DES LANDESPORTBUNDES HESSEN E.V.

und

Bildungspartner
Main-Kinzig



Kraftquelle Yoga **mit Christiane Hosemann**

Über die positive Wirkung von einer regelmäßigen Yoga-Praxis gibt es viele Studien die bezeugen, dass die Kombination aus Atmung, Asana – Praxis und Meditation nachweisliche positive Effekte auf die körperliche seelische Gesundheit haben! In diesem Workshop gestalten Sie sich eine Kurz – Praxis für den Morgen oder für den Abend. So wird es einfach, regelmäßig zuhause zu üben.

Nach einer kurzen Einführung in die Grundlagen des Yoga rollen Sie die Yogamatte aus vor ihrem Laptop und durchlaufen eine angeleitete Yoga Praxis, die alle 3 Elemente beinhaltet wie Atemübungen, Asanas (Körperübungen) und Meditation/Entspannung.

Dieser Workshop setzt eine normale sportliche Belastbarkeit/Beweglichkeit voraus! Yoga Vorerfahrungen sind nicht zwingend erforderlich, dürfen aber sehr gerne mitgebracht werden.