

VitalCoaching für Dich

2025



ganzheitlich
gesund



Inhalt

1

Einleitung	2-3
Thematischer Überblick	4
VC – 1A Rückenschule – Berlin	5
VC – 1B Rückenschule – Oranienburg	6
VC – 2A Yoga – Berlin	7
VC – 2B Yoga – Oranienburg	8
VC – 3A Faszientraining und Faszienpflege – Berlin	9
VC – 3B Faszientraining und Faszienpflege – Oranienburg	10
VC – 4A Kräuterspaziergang Frühjahr	11
VC – 5A Klostermedizin Frühling – Berlin	12
VC – 5B Klostermedizin Frühling – Oranienburg	13
VC – 6A Klostermedizin Herbst – Berlin	14
VC – 6B Klostermedizin Herbst – Oranienburg	15
VC 7 Kochen nach den Fünf Elementen Frühling/Sommer	16
VC 8 Kochen nach den Fünf Elementen Herbst/Winter	17
VC – 9A Schüssler Salze – die kleine Hausapotheke – Berlin	18
VC – 9B Schüssler Salze – die kleine Hausapotheke – Oranienburg	19
VC – 10A Qi Gong – Atemtherapie und Bewegung – Berlin	20
VC – 10B Qi Gong – Atemtherapie und Bewegung – Oranienburg	21
VC – 11A Autogenes Training & Meditation – Berlin	22
VC – 11B Autogenes Training & Meditation – Oranienburg	23
VC – 12A Progressive Muskelentspannung nach Jacobson – Loslassen lernen – Berlin	24
VC – 12B Progressive Muskelentspannung nach Jacobson – Loslassen lernen – Oranienburg	25
VC – 13A Herzgesundheit – Berlin	26
VC – 13B Herzgesundheit – Oranienburg	27
VC – 14A Klangschalen erleben und erlernen – Berlin	28
VC – 14B Klangschalen erleben und erlernen – Oranienburg	29
„Wer sind wir“ Vorstellung VitalCoaching Team	30

Einleitung

Liebe Kolleginnen, liebe Kollegen

Wir sind sehr stolz, Ihnen erstmalig unseren eigenständigen Vitalcoaching- Katalog für das Jahr 2025 vorstellen zu dürfen.

Wir haben ein aufregendes Jahr mit Ihnen erlebt und dabei gespürt, dass Sie unsere Angebote dankbar angenommen haben. Für uns war es ein Jahr des (Kennen) Lernens, des Sammelns von vielen wunderbaren Erfahrungen und des Wachsens unseres Projektes.

Unsere Geschäftsführerin Frau Ulbricht hat sich neue Wege der Gesundheitsförderung im Unternehmen für alle Mitarbeiter gewünscht. Im Vordergrund sollen praktische und einfach zugängliche Angebote für alle stehen.

Dem sind wir gefolgt und werden in diesem Sinne auch im kommenden Jahr arbeiten. Hinzu kommen nun die Erfahrungen und die Wünsche, die Sie uns als Mitarbeiter freundlicherweise auf unseren Veranstaltungen und bei persönlichen Begegnungen mit auf den Weg gegeben haben.

Wir haben wahrgenommen, dass der Wunsch „etwas für sich zu tun“, sehr groß ist. Nachhaltige und einfach umsetzbare Möglichkeiten, beweglicher zu werden, besser mit Stress umzugehen, zu entspannen oder sich in Lebensbereichen selbst helfen zu können, sind die häufigsten Interessen.

Wir haben uns entschieden, einen Großteil unserer Themen auch im kommenden Jahr wieder anzubieten, weil wir glauben, dass sie noch vielen Menschen Freude bereiten können, die noch nicht die Möglichkeit hatten, bei unseren Veranstaltungen dabei zu sein.

Glauben Sie uns bitte, dass jede Veranstaltung einzigartig ist und auch dann neue Aspekte enthält, wenn man sie mehrmals besucht. Nicht zuletzt liegt das auch daran, dass Sie einzigartig sind und damit jedem Seminar eine ganz besondere Note geben.

Unsere Angebote richten sich an **alle Mitarbeitenden des Unternehmens**. Uns ist es wichtig, für jeden von Ihnen das passende Angebot zu finden.

Über den Weg der individuell planbaren Inhouse-Seminare gestalten wir, Ihren Wünschen entsprechend, ein Programm aus den Themen unseres Vitalcoaching-Kataloges in Ihrer Einrichtung, Ihrem Büro, Ihrer Werkstatt (z.B. Bewegung am Arbeitsplatz) oder an einem anderen Ort Ihrer Wahl. Haben Sie darüber hinaus gehende Wünsche, schauen wir uns gern für Sie nach Lösungen um.

Unsere monatlichen Workshops sind praxisgeladene Erlebnistage mit einem festen Thema an festen Orten für jeden einzelnen Mitarbeiter des Unternehmens. Wir versprechen uns davon, dass unser vermitteltes Wissen und die praktischen Ideen ihren Weg zu Ihnen finden.

In diesem Jahr können wir erstmalig zwei Standorte für Sie anbieten.

Zum einen an unserem eigenen Standort in der

Mosaikfachschole 16515 Oranienburg, Bernauer Str. 146a -WORKSHOP B

den wir liebevoll für unsere Angebote hergerichtet haben.

Zum anderen haben wir jetzt die Möglichkeit, in den Räumen der

KITA Sprachvielfalt, Regionalleitung Büro 13359 Berlin, Koloniestraße 24a- WORKSHOP A

den größten Teil unserer Workshops ebenfalls monatlich anzubieten.

Wir bitten Sie, diese Besonderheit bei der Anmeldung über unsere Webseite

www.jus-vitalcoaching.de zu beachten.

Die Anmeldung der individuell planbaren Inhouse-Seminare findet ebenfalls über unsere Webseite www.jus-vitalcoaching.de statt.

Sie finden dort unter **Workshops** die Möglichkeit zur persönlichen Anmeldung einzelner Mitarbeiter*innen zu den Praxisseminaren.

Unter **Inhouse-Seminare** können Sie sich als Team, Einrichtung, Schule, Büro o.a. anmelden.

Natürlich sind wir bei Fragen auch telefonisch oder per Mail für Sie erreichbar.

Im Fortbildungskatalog 2024 hatten wir regelmäßige Online-Themen beworben, die vor allem aus technischen Gründen nicht umgesetzt werden konnten. Wir haben uns entschieden, im kommenden Jahr ausgewählte Live-Events online anzubieten.

Dazu werden wir Sie rechtzeitig gesondert einladen, wenn alle technischen Bedingungen erfüllt sind. (Zum Beispiel zu Themen von großem Interesse, wie Darmgesundheit, Immunsystem und Ernährung)

Alle Veranstaltungen des Vitalcoaching-Teams sind weiterhin kostenfrei für Sie.

Wir freuen uns sehr, wenn unsere Angebote Ihr Interesse und Ihre Freude am Mitmachen wecken und heißen Sie

HERZLICH WILLKOMMEN zu einem besonderen Tag ganz für Sie

Ihr Vitalcoachingteam

Ilka Wohler/ Projektleiterin



Dorothea Grey



Jan Nawrocki



Thematischer Überblick

- VC - 1A Rückenschule- Berlin
- VC - 1B Rückenschule- Oranienburg
- VC - 2A Yoga - Berlin
- VC - 2B Yoga - Oranienburg
- VC - 3A Faszientraining und Faszienpflege - Berlin
- VC - 3B Faszientraining und Faszienpflege - Oranienburg
- VC - A4 Kräuterspaziergang Frühjahr
- VC - 5A Klostermedizin Frühling - Berlin
- VC - 5B Klostermedizin Frühling - Oranienburg
- VC - 6A Klostermedizin Herbst - Berlin
- VC - 6B Klostermedizin Herbst - Oranienburg
- VC7 Kochen nach den Fünf Elementen Frühling/Sommer
- VC8 Kochen nach den Fünf Elementen Herbst/Winter
- VC - 9A Schüsslersalze - die Kleine Hausapotheke - Berlin
- VC - 9B Schüsslersalze - die Kleine Hausapotheke - Oranienburg
- VC - 10A QiGong, Atemtherapie und Bewegung - Berlin
- VC - 10B QiGong, Atemtherapie und Bewegung - Oranienburg
- VC - 11A Autogenes Training & Meditation - Berlin
- VC - 11B Autogenes Training & Meditation - Oranienburg
- VC - 12A Progressive Muskelentspannung nach Jacobson - Loslassen lernen - Berlin
- VC - 12B Progressive Muskelentspannung nach Jacobson - Loslassen lernen - Oranienburg
- VC - 13A Herzgesundheit- Berlin
- VC - 13B Herzgesundheit- Oranienburg
- VC - 14A Klangschalen erleben und erlernen- Berlin
- VC - 14B Klangschalen erleben und erlernen- Oranienburg

VC-1A Rückenschule

26.02.2025 9.00 Uhr - 15.00 Uhr KITA Sprachvielfalt 13359 Berlin Koloniestr.24a

Rückenschmerzen sind in Deutschland weit verbreitet. Etwa 85 Prozent aller Menschen klagen mindestens einmal im Leben über Rückenschmerzen. Betrachtet man den Arbeitsalltag von Erzieherinnen und Erziehern, scheint dies auch nicht verwunderlich. Häufiges Bücken, das Hochheben und Tragen von Kindern oder das Sitzen auf viel zu kleinen Stühlen sind nur einige der typischen Arbeitsbelastungen dieser Berufsgruppe. Im Büroalltag geht es um eine einseitige Sitzposition mit wenigen Möglichkeiten, Ausgleich in Bewegung zu finden. Körperlich arbeitende Mitarbeiter unseres Unternehmens haben oft Symptome der Überlastung von Gelenken und Muskeln.

Um rücken- und haltungsbewusst mit dem eigenen Körper umzugehen, werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in diesem praxisorientierten Workshop mit den Belastungen aus dem Berufs- und Alltagsleben konfrontiert und es werden gemeinsam Lösungsvorschläge erarbeitet.

Das dürfen Sie erwarten:

- Wissensvermittlung zu anatomischen Grundlagen
- Übungen für Bewegungspausen und "Zwischendurch"
- Haltungs- und Bewegungsschulung
- Zusammenhang von Stress und Rückenschmerzen
- Umgang mit Rückenschmerzen und Bewältigungsstrategien
- Entspannungstechniken und Körperwahrnehmung
- Anleitungen und Empfehlungen zur Verbesserung der Rückengesundheit (abhängig von der Berufsgruppe)

Bitte tragen sie bewegungsfreundliche Kleidung

Referenten: Team Vitalcoaching

VC-1B Rückenschule

19.02.2025 9.00 Uhr - 15.00 Uhr MOSAIK-Fachschule 16515 Oranienburg, Bernauer Str.146

Rückenschmerzen sind in Deutschland weit verbreitet. Etwa 85 Prozent aller Menschen klagen mindestens einmal im Leben über Rückenschmerzen. Betrachtet man den Arbeitsalltag von Erzieherinnen und Erziehern, scheint dies auch nicht verwunderlich. Häufiges Bücken, das Hochheben und Tragen von Kindern oder das Sitzen auf viel zu kleinen Stühlen sind nur einige der typischen Arbeitsbelastungen dieser Berufsgruppe. Im Büroalltag geht es um eine einseitige Sitzposition mit wenigen Möglichkeiten, Ausgleich in Bewegung zu finden. Körperlich arbeitende Mitarbeiter unseres Unternehmens haben oft Symptome der Überlastung von Gelenken und Muskeln.

Um rücken- und haltungsbewusst mit dem eigenen Körper umzugehen, werden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in diesem praxisorientierten Workshop mit den Belastungen aus dem Berufs- und Alltagsleben konfrontiert und es werden gemeinsam Lösungsvorschläge erarbeitet.

Das dürfen Sie erwarten:

- Wissensvermittlung zu anatomischen Grundlagen
- Übungen für Bewegungspausen und "Zwischendurch"
- Haltungs- und Bewegungsschulung
- Zusammenhang von Stress und Rückenschmerzen
- Umgang mit Rückenschmerzen und Bewältigungsstrategien
- Entspannungstechniken und Körperwahrnehmung
- Anleitungen und Empfehlungen zur Verbesserung der Rückengesundheit (abhängig von der Berufsgruppe)

Bitte tragen sie bewegungsfreundliche Kleidung

Referenten: Team Vitalcoaching

VC-2A Yoga

05.03.2025 9.00 Uhr - 15.00 Uhr KITA Sprachvielfalt 13359 Berlin Koloniestr.24a

Yoga ist Einheit. Das Wort „Yoga“ kommt aus dem Sanskrit, einer der ältesten und vermeintlich „heiligen“ Schriftsprachen der Welt und bedeutet „yui“ = anjochen, zusammenbinden, anschnüren, anspannen. Deshalb kann Yoga mit „Vereinigung“ von Körper und Geist übersetzt werden.

Yoga ist eine Technik, um mit sich ins Reine zu kommen. Und zwar eine integrale Technik, die auf körperlicher, emotionaler und mentaler Ebene wirkt.

Yoga ist Balance. Ganz sprichwörtlich, wenn wir in Balance-Übungen auf einem Bein stehen, auf den Händen oder dem Kopf, aber auch, wenn wir dabei unsere Geduld und unseren Ehrgeiz auf die Probe stellen. Und erst recht im übertragenen Sinne, wenn wir den modernen Spagat zwischen Arbeit und Familie hinzubekommen versuchen.

Yoga ist immer nur das, was Menschen in jeder Faser ihres Körpers und der Weite ihrer Gedanken und Gefühle erfahren können.

Es ist so vielfältig und universell und individuell wie alle Menschen, die Yoga üben, aus einem Grund, der wiederum alle eint:

weil es funktioniert.

Was Sie in diesem Kurs erwartet

- **Impulse** aus der Yoga-Philosophie für Ihren Alltag
- Mehr Verbindung zum Körper durch bewusstes Spüren
- Eine Kombination aus Bewegung, Aktivierung und Entspannung
- Mehr **emotionale Balance** durch Verbindung von Körper & Geist
- **Entspannung & Meditation**- Techniken der Achtsamkeitsbasierten Stressreduktion (Mindfulness-Based Stress Reduction – MBSR)
- **Leichtigkeit & Freude** – Denn Yoga soll vor allem eines: Spaß machen

➔ Bitte bringen Sie eine Auflage für die Yogamatte und bequeme Kleidung mit.

Referenten: Team Vitalcoaching

VC-2B Yoga

19.03.2025 9.00 Uhr - 15.00 Uhr MOSAIK-Fachschule 16515 Oranienburg, Bernauer Str.146

Yoga ist Einheit. Das Wort „Yoga“ kommt aus dem Sanskrit, einer der ältesten und vermeintlich „heiligen“ Schriftsprachen der Welt und bedeutet „yui“ = anjochen, zusammenbinden, anschnüren, anspannen. Deshalb kann Yoga mit „Vereinigung“ von Körper und Geist übersetzt werden.

Yoga ist eine Technik, um mit sich ins Reine zu kommen. Und zwar eine integrale Technik, die auf körperlicher, emotionaler und mentaler Ebene wirkt.

Yoga ist Balance. Ganz sprichwörtlich, wenn wir in Balance-Übungen auf einem Bein stehen, auf den Händen oder dem Kopf, aber auch, wenn wir dabei unsere Geduld und unseren Ehrgeiz auf die Probe stellen. Und erst recht im übertragenen Sinne, wenn wir den modernen Spagat zwischen Arbeit und Familie hinzubekommen versuchen.

Yoga ist immer nur das, was Menschen in jeder Faser ihres Körpers und der Weite ihrer Gedanken und Gefühle erfahren können.

Es ist so vielfältig und universell und individuell wie alle Menschen, die Yoga üben, aus einem Grund, der wiederum alle eint:

weil es funktioniert.

Was Sie in diesem Kurs erwartet

- **Impulse** aus der Yoga-Philosophie für Ihren Alltag
- Mehr Verbindung zum Körper durch bewusstes Spüren
- Eine Kombination aus Bewegung, Aktivierung und Entspannung
- Mehr **emotionale Balance** durch Verbindung von Körper & Geist
- **Entspannung & Meditation-** Techniken der Achtsamkeitsbasierten Stressreduktion (Mindfulness-Based Stress Reduction – MBSR)
- **Leichtigkeit & Freude** – Denn Yoga soll vor allem eines: Spaß machen

➔ Bitte bringen Sie eine Auflage für die Yogamatte und bequeme Kleidung mit.

Referenten: Team Vitalcoaching

VC-3A Faszientraining und Faszienpflege

02.04.2025

9.00 Uhr - 15.00 Uhr

KITA Sprachvielfalt 13359 Berlin Koloniestr.24a

Faszien sind die umhüllende Schicht unseres Bindegewebes, die die Organe, Muskeln und Körper Räume ummanteln und zusammenhalten. Sie verleihen dem Körper Stabilität und Flexibilität und den Muskeln Festigkeit, Form und Elastizität. Zusätzlich befinden sich im Gewebe der Faszien Nervenzellen und Rezeptoren für die Sinneswahrnehmung, weshalb sie von vielen Wissenschaftlern als das wichtigste Sinnesorgan bezeichnet werden.

Rücken,-Nackenschmerzen und Schulterschmerzen und eine eingeschränkte Bewegungsfreiheit sind oft Folgen verklebter Faszien. Wenn beispielsweise Faszien im Bauchbereich verklebt sind, können sie sogar negative Auswirkungen auf den Stoffwechsel haben.

Eine körperliche Übersäuerung durch eine ungesunde Lebens- und Ernährungsweise ist ebenfalls oft Ursache für verhärtete Faszien. Darüber hinaus greift das saure Milieu die Nerven der Hüllschicht an und verringert die Flexibilität der Faszien. Mithilfe von speziellen Übungen lässt sich das Bindegewebe aktivieren und die Funktion wird nachhaltig verbessert.

Was Sie in diesem Kurs erwartet

- Informationen über die faszialen Verbindungen im Körper und Auswirkungen von Störungen im faszialen Gefüge
- ein leicht erlernbares Übungsprogramm für die Steigerung der Beweglichkeit und Flexibilität der Faszien
- Faszienmassage mit einfachen Hilfsmitteln und Akupressur ausgewählter Körperpunkte zur Linderung von Schmerzen und zur Verbesserung der Stoffwechselfunktion
- Faszienpflege von innen- richtige Ernährung und Versorgung für das Bindegewebe (lebendige Nahrung, orthomolekulare Unterstützung)

➔ Bitte bringen Sie eine Auflage für die Yogamatte und bequeme Kleidung mit

Referenten: Team Vitalcoaching

VC-3B Faszientraining und Faszienpflege

30.04.2025 9.00 Uhr-15.00 Uhr MOSAIK-Fachschule 16515 Oranienburg, Bernauer Str.146

Faszien sind die umhüllende Schicht unseres Bindegewebes, die die Organe, Muskeln und Körper Räume ummanteln und zusammenhalten. Sie verleihen dem Körper Stabilität und Flexibilität und den Muskeln Festigkeit, Form und Elastizität. Zusätzlich befinden sich im Gewebe der Faszien Nervenzellen und Rezeptoren für die Sinneswahrnehmung, weshalb sie von vielen Wissenschaftlern als das wichtigste Sinnesorgan bezeichnet werden.

Rücken,-Nackenschmerzen und Schulterschmerzen und eine eingeschränkte Bewegungsfreiheit sind oft Folgen verklebter Faszien. Wenn beispielsweise Faszien im Bauchbereich verklebt sind, können sie sogar negative Auswirkungen auf den Stoffwechsel haben.

Eine körperliche Übersäuerung durch eine ungesunde Lebens- und Ernährungsweise ist ebenfalls oft Ursache für verhärtete Faszien. Darüber hinaus greift das saure Milieu die Nerven der Hüllschicht an und verringert die Flexibilität der Faszien. Mithilfe von speziellen Übungen lässt sich das Bindegewebe aktivieren und die Funktion wird nachhaltig verbessert.

Was Sie in diesem Kurs erwartet

- Informationen über die faszialen Verbindungen im Körper und Auswirkungen von Störungen im faszialen Gefüge
 - ein leicht erlernbares Übungsprogramm für die Steigerung der Beweglichkeit und Flexibilität der Faszien
 - Faszienmassage mit einfachen Hilfsmitteln und Akupressur ausgewählter Körperpunkte zur Linderung von Schmerzen und zur Verbesserung der Stoffwechselfunktion
 - Faszienpflege von innen- richtige Ernährung und Versorgung für das Bindegewebe (lebendige Nahrung, orthomolekulare Unterstützung)
- ➔ Bitte bringen Sie eine Auflage für die Yogamatte und bequeme Kleidung mit

Referenten: Team Vitalcoaching

VC-4A Kräuterspaziergang Frühjahr/Sommer

16.07.2025 10.00 - 15.00 Uhr Apfel-Kräutergarten Oranienburg/Eden

Bei unserem Kräuterspaziergang tauchen Sie ein in die faszinierende Welt der Heilpflanzen und erfahren, wie sie unsere Gesundheit, Küche und Schönheit bereichern können.

Dafür haben wir uns für einen besonderen Ort am nördlichen Berliner Stadtrand ausgesucht.

Die nördlich von [Berlin](#) in [Oranienburg](#) liegende Siedlung „Eden Gemeinnützige Obstbau-Siedlung eG“ mit ihrem Apfel-Kräutergarten ist ein Stück unberührte Natur inmitten der städtischen Umgebung. Das Gelände wurde nie bebaut und so darf hier wachsen, was die Natur zulässt, und wird von Menschen nur liebevoll und vorsichtig unterstützt. Dadurch entstand ein einzigartiges Biotop mit unzähligen seltenen Pflanzenarten und Tieren.

Fühlen Sie eingeladen in diese märchenhafte Welt der alten Bäume, Wildpflanzen und Kräuter.

Das erwartet Sie

- Ein Rundgang mit wertvollen Informationen zur Geschichte und zur Idee des Garten Eden
- Sammeln von Kräutern für die Zubereitung einer kleinen Mahlzeit vor Ort
- Herstellung eines kleinen Mitbringsels (bspw. Kräuteröl, Destillat) aus Kräutern, abhängig von den vorhandenen Kräutern
- Informationen über medizinische und kulinarische Einsatzmöglichkeiten der Kräuter

Referenten: Team Vitalcoaching

Veranstaltungsort Lönsweg 369-370, 16515 Oranienburg

Hier finden Sie genauere Informationen zum Apfel-Kräutergarten und seine Historie:

<https://www.edener-apfelkraeutergarten-ag.de>

VC-5A Klostermedizin – Frühling

Herstellung von Mischungen für die Gesundheit (Tee, Tinkturen, Salben)

07.05.2025

9.00 Uhr - 15.00 Uhr

KITA Sprachvielfalt 13359 Berlin Koloniestr.24a

Nonnen und Mönche in den Klöstern waren viele Jahrhunderte lang in die Versorgung der Kranken eingebunden. Dieses, durch Überlieferung gesammelte Wissen über die Nutzung von Heilpflanzen kommt uns noch heute zugute – weit über die Grenzen der Klöster hinaus.

„Gegen jede Krankheit ist ein Kraut gewachsen“ frei nach Hildegard von Bingen, eine der ersten Wissenschaftlerinnen, Kräuterkundlerin, Ernährungsexpertin und Volksheilige. Dieses Zitat ist auch heute zutreffend für die Linderung von Symptomen, zur Einsparung von Medikamenten mit vielen Nebenwirkungen und zur Mitbehandlung.

Wäre es nicht interessant, sich Bestandteile einer wirksamen Hausapotheke für häufige Beschwerden im Alltag mit einfachen Mitteln selbst herzustellen?

Das erwartet Sie in diesem Kurs

Frühling

- **Einführung in die Wirkung von Pflanzenmedizin** in unterschiedlicher Form, das nötige Zubehör zur Herstellung und die Lagerung
- **Rezeptur und Herstellung Schwedenbitter**
Die vielen Bestandteile des Schwedenbitters bringen eine ganze Bandbreite an Wirkstoffen mit sich. Einzelne Komponenten regen Stoffwechsel und Verdauung an, wirken schleimlösend, schmerzlindernd oder auch entzündungshemmend.
- **Herstellung einer Salbe gegen Schmerzen im Bewegungsapparat**
- **Rezeptur und Herstellung Stoffwechseltee** zum Start in den Frühling
Stoffwechseltees enthalten Pflanzenteile, die aufgrund ihrer Inhaltsstoffe das Entsäuern sowie Entwässern anregen und den Stoffwechsel pushen. Auf diese Weise bringen die wohltuenden Getränke die Entgiftungsorgane auf Trab. Einmal in Schwung, scheiden diese vermehrt Flüssigkeiten und somit auch Giftstoffe aus.
- **Rezeptur und Herstellung von Herzwein nach Maria von Treben**

Referenten: Team Vitalcoaching

VC-5B Klostermedizin – Frühling

Herstellung von Mischungen für die Gesundheit (Tee, Tinkturen, Salben)

21.05.2025 9.00 Uhr - 15.00 Uhr MOSAIK-Fachschule 16515 Oranienburg, Bernauer Str.146

Nonnen und Mönche in den Klöstern waren viele Jahrhunderte lang in die Versorgung der Kranken eingebunden. Dieses, durch Überlieferung gesammelte Wissen über die Nutzung von Heilpflanzen kommt uns noch heute zugute – weit über die Grenzen der Klöster hinaus.

„Gegen jede Krankheit ist ein Kraut gewachsen“ frei nach Hildegard von Bingen, eine der ersten Wissenschaftlerinnen, Kräuterkundlerin, Ernährungsexpertin und Volksheilige. Dieses Zitat ist auch heute zutreffend für die Linderung von Symptomen, zur Einsparung von Medikamenten mit vielen Nebenwirkungen und zur Mitbehandlung.

Wäre es nicht interessant, sich Bestandteile einer wirksamen Hausapotheke für häufige Beschwerden im Alltag mit einfachen Mitteln selbst herzustellen?

Das erwartet Sie in diesem Kurs

Frühling

- **Einführung in die Wirkung von Pflanzenmedizin** in unterschiedlicher Form, das nötige Zubehör zur Herstellung und die Lagerung
- **Rezeptur und Herstellung Schwedenbitter**
Die vielen Bestandteile des Schwedenbitters bringen eine ganze Bandbreite an Wirkstoffen mit sich. Einzelne Komponenten regen Stoffwechsel und Verdauung an, wirken schleimlösend, schmerzlindernd oder auch entzündungshemmend.
- **Herstellung einer Salbe gegen Schmerzen im Bewegungsapparat**
- **Rezeptur und Herstellung Stoffwechseltee** zum Start in den Frühling
Stoffwechseltees enthalten Pflanzenteile, die aufgrund ihrer Inhaltsstoffe das Entsäuern sowie Entwässern anregen und den Stoffwechsel pushen. Auf diese Weise bringen die wohltuenden Getränke die Entgiftungsorgane auf Trab. Einmal in Schwung, scheiden diese vermehrt Flüssigkeiten und somit auch Giftstoffe aus.
- **Rezeptur und Herstellung von Herzwein nach Maria von Treben**

Referenten: Team Vitalcoaching

VC-6A Klostermedizin – Herbst

Herstellung von Mischungen für die Gesundheit (Tee, Tinkturen, Salben)

01.10.2025

9.00 Uhr - 15.00 Uhr

KITA Sprachvielfalt 13359 Berlin Koloniestr.24a

Nonnen und Mönche in den Klöstern waren viele Jahrhunderte lang in die Versorgung der Kranken eingebunden. Dieses, durch Überlieferung gesammelte Wissen über die Nutzung von Heilpflanzen kommt uns noch heute zugute – weit über die Grenzen der Klöster hinaus.

„Gegen jede Krankheit ist ein Kraut gewachsen“ frei nach Hildegard von Bingen, eine der ersten Wissenschaftlerinnen, Kräuterkundlerin, Ernährungsexpertin und Volksheilige. Dieses Zitat ist auch heute zutreffend für die Linderung von Symptomen, zur Einsparung von Medikamenten mit vielen Nebenwirkungen und zur Mitbehandlung.

Wäre es nicht interessant, sich Bestandteile einer wirksamen Hausapotheke für häufige Beschwerden im Alltag mit einfachen Mitteln selbst herzustellen?

Das erwartet Sie in diesem Kurs

Herbst -

- **Rezeptur und Herstellung Oxymel**

Ein Oxymel ist ein Gemisch aus Honig und Essig. Es wird auch Sauerhonig genannt, was der Übersetzung von Oxymel aus dem Altgriechischen entspricht: „oxy“ bedeutet sauer und Honig wird mit „mel“ übersetzt.

Weil beide Hauptzutaten extrahierende und konservierende Eigenschaften besitzen, eignet sich die Honig-Essig-Mischung wunderbar zur Herstellung von Heilpflanzen-Auszügen.

- **Herstellung von Mitteln für die Erkältungszeit**

- z.B. Erkältungssalbe, Massageöl
- z.B. Nasenspray/ Erkältungsstick
- Hustensirup

- **Herstellung eines wärmenden Tees aus Wurzeln, Beeren und Früchten**

➔ Sie können Ihre Kräuter, Beeren und Früchte aus dem eigenen Garten mitbringen!

Referenten: Team Vitalcoaching

VC-6B Klostermedizin – Herbst

Herstellung von Mischungen für die Gesundheit (Tee, Tinkturen, Salben)

24.09.2025 9.00 Uhr - 15.00 Uhr MOSAIK-Fachschule 16515 Oranienburg, Bernauer Str.146

Nonnen und Mönche in den Klöstern waren viele Jahrhunderte lang in die Versorgung der Kranken eingebunden. Dieses, durch Überlieferung gesammelte Wissen über die Nutzung von Heilpflanzen kommt uns noch heute zugute – weit über die Grenzen der Klöster hinaus.

„Gegen jede Krankheit ist ein Kraut gewachsen“ frei nach Hildegard von Bingen, eine der ersten Wissenschaftlerinnen, Kräuterkundlerin, Ernährungsexpertin und Volksheilige. Dieses Zitat ist auch heute zutreffend für die Linderung von Symptomen, zur Einsparung von Medikamenten mit vielen Nebenwirkungen und zur Mitbehandlung.

Wäre es nicht interessant, sich Bestandteile einer wirksamen Hausapotheke für häufige Beschwerden im Alltag mit einfachen Mitteln selbst herzustellen?

Das erwartet Sie in diesem Kurs

Herbst -

- **Rezeptur und Herstellung Oxymel**

Ein Oxymel ist ein Gemisch aus Honig und Essig. Es wird auch Sauerhonig genannt, was der Übersetzung von Oxymel aus dem Altgriechischen entspricht: „oxy“ bedeutet sauer und Honig wird mit „mel“ übersetzt.

Weil beide Hauptzutaten extrahierende und konservierende Eigenschaften besitzen, eignet sich die Honig-Essig-Mischung wunderbar zur Herstellung von Heilpflanzen-Auszügen.

- **Herstellung von Mitteln für die Erkältungszeit**

- z.B. Erkältungssalbe, Massageöl
- z.B. Nasenspray/ Erkältungsstick
- Hustensirup

- **Herstellung eines wärmenden Tees aus Wurzeln, Beeren und Früchten**

➔ Sie können Ihre Kräuter, Beeren und Früchte aus dem eigenen Garten mitbringen!

Referenten: Team Vitalcoaching

VC-7 Kochen nach den fünf Elementen- Frühling/ Sommer

18.06.2025 9.00 Uhr - 15.00 Uhr MOSAIK-Fachschule 16515 Oranienburg, Bernauer Str.146

"Ohne das Wissen um eine richtige Ernährung ist es kaum möglich, sich einer guten Gesundheit zu erfreuen" (Sun Si Mao, berühmter Arzt der Tang-Dynastie, 618-707 n. Chr.)

Die Fünf Elemente Ernährung ist keine neue "Wunderdiät", sondern eine Ernährungsform, die Genuss und Wohlbefinden in den Vordergrund stellt. Sie beruht auf dem Erfahrungsschatz der traditionellen Chinesischen Medizin – eine seit über 3000 Jahren bewährte Gesundheitslehre.

Lebensmittel werden in der chinesischen Ernährungslehre nach den Fünf Elementen klassifiziert: Holz, Feuer, Metall, Wasser, Erde. Jedem der Elemente wird dabei ein bestimmter Geschmack, eine spezielle Wirkung auf den Menschen zugeschrieben, es entspricht aber auch bestimmten Organen, welche dabei begünstigt oder geschädigt werden können. Jedes Nahrungsmittel besitzt seine eigene Energie und wirkt sich anders aus auf unseren Körper. d.h. Die Lebensmittel werden dem Zyklus der Jahreszeiten angepasst. In einer ausgewogenen Ernährung sind alle fünf Geschmacksrichtungen enthalten.

Wir bieten diesen Kurs mit zwei Terminen - einen im Frühjahr und einen weiteren im Herbst an. Die Frühlingsküche basiert auf leichten Zutaten mit viel saisonalem Grün zur Aktivierung des Stoffwechsels. Im Herbstkurs werden wärmende und nährnde Zutaten verwendet, die das Immunsystem stärken und Energie für die lichtarmen Tage liefern.

Dieser Kurs beinhaltet

- Einführung in die 5 Elemente Lehre in der Ernährung
- Wirkung der verschiedenen Geschmacksrichtungen und der thermischen Qualitäten der Nahrung auf den Körper
- Zubereitung eines vegetarischen Menüs nach 5 Elementen mit saisonalen und regionalen Zutaten unter Berücksichtigung der Wirkungen auf den Körper
- gemütliches gemeinsames Essen mit Erfahrungsaustausch

Referenten: Team Vitalcoaching

VC-8 Kochen nach den fünf Elementen- Herbst/Winter

15.10.2025 9.00 Uhr - 15.00 Uhr MOSAIK-Fachschule 16515 Oranienburg, Bernauer Str.146

"Ohne das Wissen um eine richtige Ernährung ist es kaum möglich, sich einer guten Gesundheit zu erfreuen" (Sun Si Mao, berühmter Arzt der Tang-Dynastie, 618-707 n. Chr.)

Die Fünf Elemente Ernährung ist keine neue "Wunderdiät", sondern eine Ernährungsform, die Genuss und Wohlbefinden in den Vordergrund stellt. Sie beruht auf dem Erfahrungsschatz der traditionellen Chinesischen Medizin – eine seit über 3000 Jahren bewährte Gesundheitslehre.

Lebensmittel werden in der chinesischen Ernährungslehre nach den Fünf Elementen klassifiziert: Holz, Feuer, Metall, Wasser, Erde. Jedem der Elemente wird dabei ein bestimmter Geschmack, eine spezielle Wirkung auf den Menschen zugeschrieben, es entspricht aber auch bestimmten Organen, welche dabei begünstigt oder geschädigt werden können. Jedes Nahrungsmittel besitzt seine eigene Energie und wirkt sich anders aus auf unseren Körper. d.h. Die Lebensmittel werden dem Zyklus der Jahreszeiten angepasst. In einer ausgewogenen Ernährung sind alle fünf Geschmacksrichtungen enthalten.

Wir bieten diesen Kurs mit zwei Terminen - einen im Frühjahr und einen weiteren im Herbst an. Die Frühlingsküche basiert auf leichten Zutaten mit viel saisonalem Grün zur Aktivierung des Stoffwechsels. Im Herbstkurs werden wärmende und nährnde Zutaten verwendet, die das Immunsystem stärken und Energie für die lichtarmen Tage liefern.

Dieser Kurs beinhaltet

- Einführung in die 5 Elemente Lehre in der Ernährung
- Wirkung der verschiedenen Geschmacksrichtungen und der thermischen Qualitäten der Nahrung auf den Körper
- Zubereitung eines vegetarischen Menüs nach 5 Elementen mit saisonalen und regionalen Zutaten unter Berücksichtigung der Wirkungen auf den Körper
- gemütliches gemeinsames Essen mit Erfahrungsaustausch

Referenten: Team Vitalcoaching

VC-9A Schüsslersalze - die kleine Hausapotheke

04.06.2025

9.00 Uhr - 15.00 Uhr

KITA Sprachvielfalt 13359 Berlin Koloniestr.24a

Die sanfte Behandlung mit Schüssler-Salzen wird gerade in unserer hektischen Zeit immer beliebter. Die homöopathisch potenzierten Mineralsalze wurden von dem Arzt Dr. Wilhelm Heinrich Schüssler entwickelt. Ihre Heilkraft beruht auf der Erkenntnis, dass die Zellen des Körpers verschiedene Mineralsalze brauchen, um gut zu funktionieren.

Viele Menschen haben damit schon positive Erfahrungen bei verschiedenen Symptomen, wie zum Beispiel Erkältung, Kopfschmerz oder bei Schlafstörungen gemacht. Das große Potential der 12 Grundsalze und weiterer 12 Ergänzungssalze wird dabei selten ausgenutzt, da häufig komplexes Wissen dazu fehlt.

Die Literatur bietet eine Vielzahl von Nachschlagewerken, aber erst das tiefe Verständnis des Systems Schüsslersalze, macht es möglich, diese sanfte Medizin regelmäßig in den Alltag zu integrieren und eigenverantwortlich mit den Salzen zu arbeiten.

Keinesfalls ersetzen sie den Besuch bei einem Arzt oder Heilpraktiker, können aber die Linderung oder Heilung ohne gefährliche Nebenwirkungen wirkungsvoll unterstützen.

Was vermittelt das Seminar

- Vorstellung der 12 Grundsalze und der 12 Ergänzungssalze und ihre Geschichte
- Woran erkenne ich, welches Salz ich benötige- ein kleiner Exkurs in die Antlitzdiagnose und weitere Möglichkeiten der Erkennung
- Einsatz der Salze zur Prävention und bei Erkrankungen und Störungen der Körperfunktionen
- Kuren mit Schüsslersalzen (z.B. Schutz vor Infekten, Stoffwechselkur, Kur zur Gewichtsreduktion)
- verschiedene Darreichungsformen und Anwendungsmöglichkeiten (innere und äußere Anwendung)
- Herstellung einer Salbe mit Schüsslersalben
- Grenzen der Salze und Kontraindikationen

Bitte bringen Sie ein kleines Behältnis (Cremetiegel oder Gläschen 20 bis 30 ml) für Ihre erste eigene Salbenmischung mit

Referenten: Team Vitalcoaching

VC-9B Schüsslersalze - die kleine Hausapotheke

23.07.2025 9.00 Uhr - 15.00 Uhr MOSAIK-Fachschule 16515 Oranienburg, Bernauer Str.146

Die sanfte Behandlung mit Schüssler-Salzen wird gerade in unserer hektischen Zeit immer beliebter. Die homöopathisch potenzierten Mineralsalze wurden von dem Arzt Dr. Wilhelm Heinrich Schüssler entwickelt. Ihre Heilkraft beruht auf der Erkenntnis, dass die Zellen des Körpers verschiedene Mineralsalze brauchen, um gut zu funktionieren.

Viele Menschen haben damit schon positive Erfahrungen bei verschiedenen Symptomen, wie zum Beispiel Erkältung, Kopfschmerz oder bei Schlafstörungen gemacht. Das große Potential der 12 Grundsalze und weiterer 12 Ergänzungssalze wird dabei selten ausgenutzt, da häufig komplexes Wissen dazu fehlt.

Die Literatur bietet eine Vielzahl von Nachschlagewerken, aber erst das tiefe Verständnis des Systems Schüsslersalze, macht es möglich, diese sanfte Medizin regelmäßig in den Alltag zu integrieren und eigenverantwortlich mit den Salzen zu arbeiten.

Keinesfalls ersetzen sie den Besuch bei einem Arzt oder Heilpraktiker, können aber die Linderung oder Heilung ohne gefährliche Nebenwirkungen wirkungsvoll unterstützen.

Was vermittelt das Seminar

- Vorstellung der 12 Grundsalze und der 12 Ergänzungssalze und ihre Geschichte
- Woran erkenne ich, welches Salz ich benötige- ein kleiner Exkurs in die Antlitzdiagnose und weitere Möglichkeiten der Erkennung
- Einsatz der Salze zur Prävention und bei Erkrankungen und Störungen der Körperfunktionen
- Kuren mit Schüsslersalzen (z.B. Schutz vor Infekten, Stoffwechselkur, Kur zur Gewichtsreduktion)
- verschiedene Darreichungsformen und Anwendungsmöglichkeiten (innere und äußere Anwendung)
- Herstellung einer Salbe mit Schüsslersalben
- Grenzen der Salze und Kontraindikationen

Bitte bringen Sie ein kleines Behältnis (Cremetiegel oder Gläschen 20 bis 30 ml) für Ihre erste eigene Salbenmischung mit

Referenten: Team Vitalcoaching

VC-10A Qi Gong, Atemtherapie und Bewegung

02.07.2025

9.00 Uhr - 15.00 Uhr

KITA Sprachvielfalt 13359 Berlin Koloniestr.24a

Qigong-Übungen vereinen Atmung und nach innen gerichtete Konzentration mit fließenden, präzisen Bewegungen. Ziel der Übungen ist das freie Fließen der Lebensenergie Qi. Nach dem Prinzip von Yin und Yang verschmelzen dabei äußere Bewegung und innere Ruhe.

Nach dem Verständnis der Traditionellen Chinesischen Medizin entstehen Krankheiten, wenn der harmonische Fluss der Lebensenergie Qi durch den Körper gestört ist. Durch die fließenden und weichen Bewegungen des Qigong, kombiniert mit Atemübungen und Meditation, soll diese Harmonie im Energiefluss erhalten oder, falls nötig, wiederhergestellt werden. Die Qigong-Wirkung ist dabei nicht nur körperlicher, sondern auch geistiger und seelischer Natur.

Die Qigong-Wirkung ist in vielerlei Hinsicht heilsam und wohltuend.

- Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden
- Stärkung des Immunsystems und der Selbstheilungskräfte
- Regulierung von Blut-, Lymph- und Energiefluss
- Stärkung des Kreislaufes
- Verbesserung der Beweglichkeit
- Auflösung von Muskelverspannungen
- Bessere Körperhaltung und Reduzierung von Rückenschmerzen
- Sanftes Training für die Gelenke, ohne Überlastung durch schnelle Bewegungen
- Regulierende Wirkung auf das vegetative Nervensystem
- Erhöhung der Sensibilität und Verbesserung der Selbstwahrnehmung
- Verbesserung der Sauerstoffversorgung durch Atemübungen
- Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit
- Entspannung
- Verbesserung der Stimmungslage und emotionale Stabilisierung

Das erwartet Sie

- Erlernen der acht kostbarsten Übungen des Qi Gong- Dong Gong
 - „Die Acht Brokate“ mit unterschiedlichen Möglichkeiten der Ausführung
 - Atemtherapeutische Atemübungen in Verbindung mit den Bewegungen, um ihre Wirkungen zu erfahren
 - Einzigartige Erfahrungen im Umgang mit Energien
 - Übungen des stillen Qi Gong- Jing Gong zur Tiefenentspannung und zur Verbesserung der
 - Vorstellungskraft
- ➔ **Bitte bringen Sie mit:** Auflage für Yogamatte und bequeme Kleidung

Referenten: Team Vitalcoaching

VC-10B Qi Gong, Atemtherapie und Bewegung

09.07.2025 9.00 Uhr - 15.00 Uhr MOSAIK-Fachschule 16515 Oranienburg, Bernauer Str.146

Qigong-Übungen vereinen Atmung und nach innen gerichtete Konzentration mit fließenden, präzisen Bewegungen. Ziel der Übungen ist das freie Fließen der Lebensenergie Qi. Nach dem Prinzip von Yin und Yang verschmelzen dabei äußere Bewegung und innere Ruhe.

Nach dem Verständnis der Traditionellen Chinesischen Medizin entstehen Krankheiten, wenn der harmonische Fluss der Lebensenergie Qi durch den Körper gestört ist. Durch die fließenden und weichen Bewegungen des Qigong, kombiniert mit Atemübungen und Meditation, soll diese Harmonie im Energiefluss erhalten oder, falls nötig, wiederhergestellt werden. Die Qigong-Wirkung ist dabei nicht nur körperlicher, sondern auch geistiger und seelischer Natur.

Die Qigong-Wirkung ist in vielerlei Hinsicht heilsam und wohltuend.

- Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden
- Stärkung des Immunsystems und der Selbstheilungskräfte
- Regulierung von Blut-, Lymph- und Energiefluss
- Stärkung des Kreislaufes
- Verbesserung der Beweglichkeit
- Auflösung von Muskelverspannungen
- Bessere Körperhaltung und Reduzierung von Rückenschmerzen
- Sanftes Training für die Gelenke, ohne Überlastung durch schnelle Bewegungen
- Regulierende Wirkung auf das vegetative Nervensystem
- Erhöhung der Sensibilität und Verbesserung der Selbstwahrnehmung
- Verbesserung der Sauerstoffversorgung durch Atemübungen
- Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit
- Entspannung
- Verbesserung der Stimmungslage und emotionale Stabilisierung

Das erwartet Sie

- Erlernen der acht kostbarsten Übungen des Qi Gong- Dong Gong
 - „Die Acht Brokate“ mit unterschiedlichen Möglichkeiten der Ausführung
 - Atemtherapeutische Atemübungen in Verbindung mit den Bewegungen, um ihre Wirkungen zu erfahren
 - Einzigartige Erfahrungen im Umgang mit Energien
 - Übungen des stillen Qi Gong- Jing Gong zur Tiefenentspannung und zur Verbesserung der
 - Vorstellungskraft
- ➔ **Bitte bringen Sie mit:** Auflage für Yogamatte und bequeme Kleidung

Referenten: Team Vitalcoaching

VC-11A Autogenes Training & Meditation

17.09.2025 9.00 Uhr - 15.00 Uhr KITA Sprachvielfalt 13359 Berlin Koloniestr.24a

Durch die Anwendung der eigenen Vorstellungskraft können Sie sich mit autogenem Training in einen Zustand der Entspannung versetzen, Stress abbauen und sogar Schlafprobleme lindern. Alles, was Sie dafür brauchen, ist ein wenig Übung – und Fantasie. Das autogene Training stellt eine Form der Selbsthypnose dar, die ein Umschalten der körperlichen, vegetativen Funktionen (wie z.B. Durchblutung, Pulsschlag, Atmung) in einen Ruhezustand zur Folge hat.

Autogenes Training wird bei vielen psychischen und psychosomatischen Störungen eingesetzt. Mit der Methode wird Ruhe und Entspannung angestrebt sowie ein verbessertes Konzentrationsvermögen.

Es fördert allgemein die Stressverträglichkeit und ist hilfreich bei chronischen Schmerzen.

Der erste Teil der Übungen (Unterstufe) dient hauptsächlich der Beeinflussung von körperlichen Vorgängen.

Der zweite Teil des Trainings (Oberstufe) bedient sich einer Wach-Traum-Technik. Dabei entwickelt man in seiner Vorstellung Bilder, die anschließend ins Bewusstsein gelangen und so reflektiert werden können. Diese Wach-Traum-Technik ermöglicht nicht nur eine vertiefte Selbsterkenntnis, sondern kann auch zur Konfliktbewältigung und zum Aufzeigen neuer Lösungswege genutzt werden. Voraussetzung dafür ist das regelmäßige Üben.

Das erwartet Sie

- Informationen über Geschichte, Wirkung und Integration des Autogenen Trainings in den Alltag
- sicheres Erlernen und Üben der Übungen Grundstufe
- Kennenlernen der Übungen Oberstufe durch geführte Meditationen
- Möglichkeiten der Anwendung des Autogenes Trainings bei Kindern

➔ **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Auflage für die Yogamatte (Badetuch, Decke o.ä.)

Referenten: Team Vitalcoaching

VC-11B Autogenes Training & Meditation

10.09.2025 9.00 Uhr - 15.00 Uhr MOSAIK-Fachschule 16515 Oranienburg, Bernauer Str.146

Durch die Anwendung der eigenen Vorstellungskraft können Sie sich mit autogenem Training in einen Zustand der Entspannung versetzen, Stress abbauen und sogar Schlafprobleme lindern. Alles, was Sie dafür brauchen, ist ein wenig Übung – und Fantasie. Das autogene Training stellt eine Form der Selbsthypnose dar, die ein Umschalten der körperlichen, vegetativen Funktionen (wie z.B. Durchblutung, Pulsschlag, Atmung) in einen Ruhezustand zur Folge hat.

Autogenes Training wird bei vielen psychischen und psychosomatischen Störungen eingesetzt. Mit der Methode wird Ruhe und Entspannung angestrebt sowie ein verbessertes Konzentrationsvermögen. Es fördert allgemein die Stressverträglichkeit und ist hilfreich bei chronischen Schmerzen.

Der erste Teil der Übungen (Unterstufe) dient hauptsächlich der Beeinflussung von körperlichen Vorgängen.

Der zweite Teil des Trainings (Oberstufe) bedient sich einer Wach-Traum-Technik. Dabei entwickelt man in seiner Vorstellung Bilder, die anschließend ins Bewusstsein gelangen und so reflektiert werden können. Diese Wach-Traum-Technik ermöglicht nicht nur eine vertiefte Selbsterkenntnis, sondern kann auch zur Konfliktbewältigung und zum Aufzeigen neuer Lösungswege genutzt werden. Voraussetzung dafür ist das regelmäßige Üben.

Das erwartet Sie

- Informationen über Geschichte, Wirkung und Integration des Autogenen Trainings in den Alltag
- sicheres Erlernen und Üben der Übungen Grundstufe
- Kennenlernen der Übungen Oberstufe durch geführte Meditationen
- Möglichkeiten der Anwendung des Autogenes Trainings bei Kindern

➔ **Bitte mitbringen:** bequeme Kleidung, Auflage für die Yogamatte (Badetuch, Decke o.ä.)

Referenten: Team Vitalcoaching

VC- 12A Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson - Loslassen lernen

05.11.2025 9.00 Uhr - 15.00 Uhr KITA Sprachvielfalt 13359 Berlin Koloniestr.24a

Stress und Reizüberflutungen im Alltag führen oft zu emotionaler Überforderung. Die **Muskelentspannung nach Jacobson** ist eine leicht erlernbare, effektive und universell einsetzbare Entspannungsmethode. **Die verkrampften Muskeln werden aktiv entspannt**, was zu einem **Gefühl der Gelöstheit und Ruhe** führt und sich mit zunehmender Übung auf den Alltag überträgt. Ein hoher Anteil gilt der Selbsterfahrung im Bereich Stresswahrnehmung und Verarbeitung.

Durch diese Entspannungstechnik erhalten wir die Möglichkeit, unser autonomes Nervensystem zu beeinflussen (dieses unterliegt nicht dem Willen des Menschen, deswegen der Name autonom). Da es nicht willentlich beeinflusst werden kann, wird eine spezielle Technik verwendet, um indirekt Einfluss nehmen zu können. Der Sympathikus regelt den aktiven Teil und ist für unser Wachbewusstsein zuständig. Der Parasympathikus reguliert den passiven Teil und ist für die Regeneration und die Entspannung zuständig. Wir, in unserer westlichen Welt, sind sehr aktiv und ergebnisorientiert ausgerichtet. Das bedeutet, dass unser Sympathikus sehr aktiv und bei vielen Menschen überreizt ist. Symptome sind Gereiztheit, Schlafstörungen, Gedankenflut bis hin zu einer Erschöpfung, die sich nicht mehr regeneriert, auch Burnout genannt. Durch die Muskelrelaxation nach Jacobson wird der parasympathische Schenkel unseres Nervensystems aktiviert und in einen harmonischen und ausgewogenen Zustand gebracht. Ein hoher Anteil gilt der Selbsterfahrung im Bereich Stresswahrnehmung und Verarbeitung.

Positive Auswirkungen der progressiven Muskelentspannung sind:

- Gleichmäßigkeit der Atmung
- Absenkung von Herzfrequenz und Blutdruck
- Entspannung der Skelettmuskulatur
- Seelische Ausgeglichenheit und besserer Schlaf
- Stärkung des Immunsystems
- Stabilisierung des vegetativen Nervensystems
- Allgemeine Reduktion von Stress und Anspannungsempfinden
- Mobilisierung von Energien und Steigerung der Vitalität
- Wechsel von Muskelanspannung und Entspannung, die Durchblutung wird erhöht und es kommt zu einer wärmenden Wirkung

Bitte Auflage für Yogamatte, bequeme Kleidung mitbringen

Referenten: Team Vitalcoaching

VC- 12B Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson - Loslassen lernen

19.11.2025 9.00 Uhr - 15.00 Uhr MOSAIK-Fachschule 16515 Oranienburg, Bernauer Str.146

Stress und Reizüberflutungen im Alltag führen oft zu emotionaler Überforderung. Die **Muskelentspannung nach Jacobson** ist eine leicht erlernbare, effektive und universell einsetzbare Entspannungsmethode. **Die verkrampften Muskeln werden aktiv entspannt**, was zu einem **Gefühl der Gelöstheit und Ruhe** führt und sich mit zunehmender Übung auf den Alltag überträgt. Ein hoher Anteil gilt der Selbsterfahrung im Bereich Stresswahrnehmung und Verarbeitung.

Durch diese Entspannungstechnik erhalten wir die Möglichkeit, unser autonomes Nervensystem zu beeinflussen (dieses unterliegt nicht dem Willen des Menschen, deswegen der Name autonom). Da es nicht willentlich beeinflusst werden kann, wird eine spezielle Technik verwendet, um indirekt Einfluss nehmen zu können. Der Sympathikus regelt den aktiven Teil und ist für unser Wachbewusstsein zuständig. Der Parasympathikus reguliert den passiven Teil und ist für die Regeneration und die Entspannung zuständig. Wir, in unserer westlichen Welt, sind sehr aktiv und ergebnisorientiert ausgerichtet. Das bedeutet, dass unser Sympathikus sehr aktiv und bei vielen Menschen überreizt ist. Symptome sind Gereiztheit, Schlafstörungen, Gedankenflut bis hin zu einer Erschöpfung, die sich nicht mehr regeneriert, auch Burnout genannt. Durch die Muskelrelaxation nach Jacobson wird der parasympathische Schenkel unseres Nervensystems aktiviert und in einen harmonischen und ausgewogenen Zustand gebracht. Ein hoher Anteil gilt der Selbsterfahrung im Bereich Stresswahrnehmung und Verarbeitung.

Positive Auswirkungen der progressiven Muskelentspannung sind:

- Gleichmäßigkeit der Atmung
- Absenkung von Herzfrequenz und Blutdruck
- Entspannung der Skelettmuskulatur
- Seelische Ausgeglichenheit und besserer Schlaf
- Stärkung des Immunsystems
- Stabilisierung des vegetativen Nervensystems
- Allgemeine Reduktion von Stress und Anspannungsempfinden
- Mobilisierung von Energien und Steigerung der Vitalität
- Wechsel von Muskelanspannung und Entspannung, die Durchblutung wird erhöht und es kommt zu einer wärmenden Wirkung

Bitte Auflage für Yogamatte, bequeme Kleidung mitbringen

Referenten: Team Vitalcoaching

VC-13A Herzgesundheit

03.12.2025

9.00 Uhr - 15.00 Uhr

KITA Sprachvielfalt 13359 Berlin Koloniestr.24a

Hand aufs Herz – kümmern Sie sich um Ihre Herzgesundheit?

Ob unser Herz gesund bleibt, können wir durch einen gesunden Lebensstil beeinflussen. Gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung, wenig belastender Stress und Verzicht auf Nikotin tragen wesentlich dazu bei, einem Herzinfarkt vorzubeugen. Doch was genau ist gesunde, ausgewogene Ernährung? Worauf muss ich achten? Was heißt ausreichend Bewegung? Und wie vermeide ich ungesunden Stress?

Das Risiko, an einer Erkrankung des Herz-Kreislaufsystems zu sterben, sinkt bei körperlich aktiven Menschen um rund 23% im Vergleich zu inaktiven Personen. Die Leistungsfähigkeit nimmt zu, die Fließeigenschaften des Blutes verbessern sich, Bluthochdruck, Blutfette, Blutzucker und Stresshormone werden gesenkt und das Herz wird unempfindlicher gegen Rhythmusstörungen.

Stress lässt das Herz schneller schlagen und das Herz ist einer höheren Belastung ausgesetzt. Dabei ist es vor allem chronischer Stress, der zur Belastung wird. Umso wichtiger ist es, sich zur Entspannung einen Ausgleich zu suchen.

Dieser Kurs hilft Ihnen, Wege zu finden, herzgesunde Bewegung in den Alltag zu integrieren und für Sie geeignete mentale Verfahren der Entspannung zu finden.

Was erwartet Sie

- Ein Bewegungsprogramm mit Übungen, die eine spezifische Wirkung auf den Herzmuskel und die Gefäßgesundheit haben. (Ausdauer und Muskelkräftigung)
 - Üben von Mental- und Entspannungstechniken für die innere Stärke, zur Schulung der Achtsamkeit und um negative Gedanken, Bewertungen, Einstellungen und Gefühle wahrzunehmen und positiv zu verändern
 - Physikalische Maßnahmen zur Herzstärkung, wie Kneippsche Wasseranwendungen, Bürstenbehandlungen und Selbstmassagen
 - Kennenlernen von pflanzlichen Rezepturen zur Unterstützung der Herzgesundheit
- ➔ **Bitte mitbringen:** Auflage für Yogamatte und bequeme Kleidung

Referenten: Team Vitalcoaching

VC-13B Herzgesundheit

17.12.2025 9.00 Uhr - 15.00 Uhr MOSAIK-Fachschule 16515 Oranienburg, Bernauer Str.146

Hand aufs Herz – kümmern Sie sich um Ihre Herzgesundheit?

Ob unser Herz gesund bleibt, können wir durch einen gesunden Lebensstil beeinflussen. Gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung, wenig belastender Stress und Verzicht auf Nikotin tragen wesentlich dazu bei, einem Herzinfarkt vorzubeugen. Doch was genau ist gesunde, ausgewogene Ernährung? Worauf muss ich achten? Was heißt ausreichend Bewegung? Und wie vermeide ich ungesunden Stress?

Das Risiko, an einer Erkrankung des Herz-Kreislaufsystems zu sterben, sinkt bei körperlich aktiven Menschen um rund 23% im Vergleich zu inaktiven Personen. Die Leistungsfähigkeit nimmt zu, die Fließeigenschaften des Blutes verbessern sich, Bluthochdruck, Blutfette, Blutzucker und Stresshormone werden gesenkt und das Herz wird unempfindlicher gegen Rhythmusstörungen.

Stress lässt das Herz schneller schlagen und das Herz ist einer höheren Belastung ausgesetzt. Dabei ist es vor allem chronischer Stress, der zur Belastung wird. Umso wichtiger ist es, sich zur Entspannung einen Ausgleich zu suchen.

Dieser Kurs hilft Ihnen, Wege zu finden, herzgesunde Bewegung in den Alltag zu integrieren und für Sie geeignete mentale Verfahren der Entspannung zu finden.

Was erwartet Sie

- Ein Bewegungsprogramm mit Übungen, die eine spezifische Wirkung auf den Herzmuskel und die Gefäßgesundheit haben. (Ausdauer und Muskelkräftigung)
 - Üben von Mental- und Entspannungstechniken für die innere Stärke, zur Schulung der Achtsamkeit und um negative Gedanken, Bewertungen, Einstellungen und Gefühle wahrzunehmen und positiv zu verändern
 - Physikalische Maßnahmen zur Herzstärkung, wie Kneippsche Wasseranwendungen, Bürstenbehandlungen und Selbstmassagen
 - Kennenlernen von pflanzlichen Rezepturen zur Unterstützung der Herzgesundheit
- ➔ **Bitte mitbringen:** Auflage für Yogamatte und bequeme Kleidung

Referenten: Team Vitalcoaching

VC-14A Klangschalen erleben und erlernen

14.05.2025 10.00 Uhr – 15.00 Uhr KITA Sprachvielfalt, 13359 Berlin, Koloniestr. 24a

Das Heilen mit Klängen hat seinen Ursprung in der über 5000 Jahre alten vedischen Heilkunst. Veden sind die ältesten heiligen Texte Indiens. Auch in der westlichen Kultur gibt es schon lange die Erkenntnis, dass Klänge und Musik ein Schlüssel zur Heilung von Körper, Geist und Seele sind und so nutzt man den gezielten Einsatz von Klangschwingungen in der Klangmassage.

Ziel der Klangmassage ist es, dem Menschen zu helfen, in einen Zustand innerer Ausgeglichenheit zu gelangen und diesen Zustand zu nutzen, um seine körperliche und geistige Gesundheit zu erhalten und die Selbstheilungskräfte wieder zu aktivieren.

➔ In unserem Workshop erwarten Sie folgende Kursinhalte:

- Erfahren der Schwingungen der Schalen im eigenen Körper
- Erleben einer Klangmassage
- Praktischer Umgang mit den Schalen und angeleitete Durchführung in Zweiergruppen
- Praktische Übungen für den Einsatz bei Kindern
- Klangmeditation

➔ Sie erhalten außerdem Informationen:

- Vermittlung der Grundzüge der Klangmassage und die Wirkung der Klänge auf den Körper
- Anwendungsmöglichkeiten und Gegenanzeigen
- Umgang mit besonderen Kindern (z.B. verändertes Verhalten, erhöhte Aktivität, Ängste...)
-

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung

-
Referenten: Team Vitalcoaching

VC-14B Klangschalen erleben und erlernen

08.10.2025 10.00 Uhr - 15.00 Uhr MOSAIK-Fachschule 16515 Oranienburg, Bernauer Str.146

Das Heilen mit Klängen hat seinen Ursprung in der über 5000 Jahre alten vedischen Heilkunst. Veden sind die ältesten heiligen Texte Indiens. Auch in der westlichen Kultur gibt es schon lange die Erkenntnis, dass Klänge und Musik ein Schlüssel zur Heilung von Körper, Geist und Seele sind und so nutzt man den gezielten Einsatz von Klangschwingungen in der Klangmassage.

Ziel der Klangmassage ist es, dem Menschen zu helfen, in einen Zustand innerer Ausgeglichenheit zu gelangen und diesen Zustand zu nutzen, um seine körperliche und geistige Gesundheit zu erhalten und die Selbstheilungskräfte wieder zu aktivieren.

➔ In unserem Workshop erwarten Sie folgende Kursinhalte:

- Erfahren der Schwingungen der Schalen im eigenen Körper
- Erleben einer Klangmassage
- Praktischer Umgang mit den Schalen und angeleitete Durchführung in Zweiergruppen
- Praktische Übungen für den Einsatz bei Kindern
- Klangmeditation

➔ Sie erhalten außerdem Informationen:

- Vermittlung der Grundzüge der Klangmassage und die Wirkung der Klänge auf den Körper
- Anwendungsmöglichkeiten und Gegenanzeigen
- Umgang mit besonderen Kindern (z.B. verändertes Verhalten, erhöhte Aktivität, Ängste...)
-

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung

-

Referenten: Team Vitalcoaching

Wer sind wir?



Ilka Wohler/ Projektleiterin

Ich habe 1983 eine Ausbildung als Erzieherin abgeschlossen und war mehrere Jahre als Leiterin im Bereich Heimerziehung tätig.

Seit meiner Kindheit habe ich eine enge Beziehung zur Natur und deren Heilkräften.

2007 schloss ich eine dreijährige Ausbildung zur Heilpraktikerin mit einer amtsärztlichen Überprüfung ab und bin seitdem in meiner eigenen Naturheilpraxis mit dem Schwerpunkt europäische und asiatische Medizin tätig.

Ich habe zudem abgeschlossene Ausbildungen als Therapeutin für traditionelle chinesische Medizin, Entspannungstherapeutin, Immuntrainerin, Mykotherapie, Darmexpertin und als psychologische Beraterin.

Mit meinem vielfältigen Wissen und langjährigen beruflichen Erfahrungen als anerkannte selbständige Heilpraktikerin behandle ich seit 2007 Patientinnen und Patienten naturheilkundlich in meiner eigenen Praxis für traditionelle europäische und asiatische Medizin.

Seit Oktober 2024 befindet sich die Praxis in den Räumen der Mosaikfachschole Oranienburg, Bernauer Straße 146a und steht auch den Mitarbeitern des Unternehmens JUS zur Verfügung.

Seit 2008 habe ich außerdem an verschiedenen Schulen für Heilpraktiker*innen, Gesundheitsberater*innen und Pflegekräfte medizinisches und naturheilkundliches Fachwissen unterrichtet.

Neben der eigenen Praxis liegt mein Arbeitsschwerpunkt im Bereich des betrieblichen Gesundheitsmanagements des Jugend- und Sozialwerks.

Mit der Leitung des Projekts Vitalcoaching ergab sich für mich eine neue, herausfordernde und erfüllende Lebensaufgabe.

Es ist mir ein großes Bedürfnis, Menschen zu unterstützen, Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen, die Freude zu spüren, für sich gut zu sorgen zu können und die Vielfalt der natürlichen Wege in die Gesundheit zu entdecken.



Dorothea Grey

Seit nunmehr 40 Jahren bin ich mit Leib und Seele Physiotherapeutin, Gesundheitspraktikerin und begleite seit ca. 20 Jahren in Coachings Menschen in ihr Gleichgewicht zurückzufinden in allen Bereichen ihres Lebens, vor allem auf körperlicher Ebene. Das in all diesen Jahren angesammelte Wissen gebe ich auch als Dozentin der DGAM (Deutsche Gesellschaft für Alternative Medizin) in Seminaren z.B. an Gesundheitspraktiker weiter.

Während der 25 Jahre langen selbständigen Führung meiner Physiotherapiepraxis habe ich mit meinem Team viele Menschen begleiten dürfen, bezüglich auch der Alternativmedizin. Meine intensivsten Begleiter sind noch heute meine Klangschalen, Fußreflexzonenmassage, die Herstellung von Kräuterölen, Tinkturen und Salben sowie Hatha – Yoga.

Als ich Anfang 2024 von diesem wunderbaren Projekt VitalCoaching hörte, wusste ich sofort, dass ich hier all mein Wissen und meine Kreativität einbringen kann, damit die Mitarbeiter in diesem Unternehmen in Bezug auf Gesundheitsprophylaxe alles erhalten können was sie brauchen, um gesund ihren Alltag bewältigen zu können.

Auch das Nahebringen von alternativen Methoden in Workshops liebe ich.

Gemeinsam mit meinen 2 Team- und Therapeutenkollegen ist es mir ein Bedürfnis, immer wieder neue Projekte zu kreieren, diese in die vielen Einrichtungen der JUS zu transportieren oder unser gemeinsames Wirken in Coachings von einzelnen Mitarbeitern.

Ich liebe die Vielfalt, denn wie sagte schon Heraklit:

„Die einzige Konstante im Leben ist die Veränderung.“



Jan Nawrocki

Bereits während meiner Schulzeit in Berlin erlernte ich verschiedene Musikinstrumente und begann mit einer Schauspiel-, Tanz- und Gesangsausbildung. Bald trat ich in Theater- und Musiktheaterstücken auf Berliner Bühnen auf. Mit einer 3-jährigen Ausbildung an der renommierten „Stage School“ in Hamburg vertiefte ich meine Kenntnisse und spielte erfolgreich in Fernseh- und Theaterproduktionen, arbeitete zudem als Tanz- und Fitnesstrainer.

Im Rahmen vertiefender Ausbildungen erlernte ich Bewegungsformen wie Tai Chi, Yoga, Feldenkrais und Alexander Technique.

Nach 10 Jahren Arbeit im kreativen Bereich machte ich mich in Spanien mit einem Unternehmen für „Production Management“ selbstständig, um dort arbeitende Fernseh- und Fotoproduktionen zu betreuen.

Ende der „Neunziger“ gründete ich in Köln ein entsprechendes Unternehmen, das sich im Laufe der Zeit zu einer Unternehmensgruppe für Event- und Messeproduktionen, Restaurants sowie Catering für Unternehmensveranstaltungen und Messen mit mehreren eigenen Veranstaltungsorten entwickelte.

Vor einigen Jahren gab ich meine Tätigkeit als Geschäftsführer ab und entwickelte für mich wichtige, neue Perspektiven. Ich begann mich in Osteopathie und Heilpraktik auszubilden.

Jetzt freue ich mich sehr, das VitalCoaching-Team des Jugend- und Sozialwerkes mit meinen bisher erlernten Fähigkeiten der ganzheitlichen Medizin, sowie meinen Kenntnissen als Trainer verschiedener Bewegungsformen, aber auch mit meinem unternehmerischen Denken und Handeln unterstützen zu dürfen.