



Unser Angebot für Dich 2026



Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis	2
EINLEITUNG	4
Unser Standort:.....	6
MODUL 1 SCHMERZ	7
Workshop VC-W 01A & VC-W 01B „Wenn Bewegung schmerzt – Ganzheitliche Wege zur Linderung und Heilung“	8
MODUL 2 STOFFWECHSEL UND VERDAUUNG	9
Workshop VC-W 02A & VC-W 02B „Bauchgefühl – den Darm und Stoffwechsel natürlich stärken“ ..	10
MODUL 3 STRESS	11
Workshop VC-W 03A & VC-W 03B „Von Anspannung zu Stärke – Ganzheitliche Strategien im Umgang mit Stress“	13
MODUL 4 - VITALSTOFFE UND HAUSMITTEL	14
Workshop VC-W 04A & VC-W 04B „Natürlich stark – Die Welt der Vitalstoffe und ihre praktische Anwendung im Alltag“	15
MODUL 5 - IMMUNSYSTEM	16
Workshop VC-W 05A & VC-W 05B „Der innere Schutzschild – ganzheitliche Wege zur Unterstützung“	17
INTENSIV WORKSHOP VC-W 06I „RÜCKENSCHULE“	18
INTENSIV WORKSHOP VC-W 07I „QI GONG – ATEMTHERAPIE UND BEWEGUNG“	19
INTENSIV WORKSHOP VC-W 08I „AUTOGENES TRAINING UND MEDITATION“	21
INTENSIV WORKSHOP VC-W 09I „PROGRESSIVE MUSKELENTSPANNUNG NACH JACOBSEN - LOSLASSEN LERNEN“	23
ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINGUNGEN.....	25
Absage und Ausfallgebühr	25
Kostenbeteiligung Verbrauchsmaterialien.....	25

Haftungsausschluss.....	26
Ihre Daten	27
STICHWORTREGISTER	28
ANFAHRTSBESCHREIBUNG	34
Öffentliche Verkehrsmittel:	34
Pkw:	34
Übernachtung:	35

Einleitung

Liebe Kolleginnen, liebe Kollegen,

das Jahr 2025 geht allmählich dem Ende entgegen. Wir schauen mit großer Dankbarkeit auf die vergangenen Monate, denn wir durften täglich spüren, wie wichtig unsere Arbeit für unser Unternehmen geworden ist.

Wir haben viel gelernt aus den Erfahrungen, Anregungen und auch aus Fehlern, die uns helfen, besser zu werden. Ihr Feedback spornt uns an, das Projekt Vitalcoaching weiter wachsen zu lassen, um Ihren Bedürfnissen noch besser gerecht zu werden.

Neuen Herausforderungen stellen wir uns gern.

Das neue Trägerleitbild unseres Unternehmens „Bildung von Anfang an - mit der Kraft der Natur“ motiviert uns zu Veränderungen und neuen Ideen. Die Idee unserer Geschäftsführung, die Jugend- und Sozialwerk gemeinnützige GmbH als Kneipp-Unternehmen zu zertifizieren und dieses altbewährte Gesundheitskonzept für jede Einrichtung, jeden Mitarbeiter, jedes Kind mit Leben zu erfüllen, ist für uns eine wichtige Aufgabe und ein großes Ziel.

Wir haben dafür unterschiedliche Wege entworfen, Sie damit vertraut zu machen.

Ein Weg ist unser bewährtes Angebot an **Workshops und Inhouse Schulungen**, das wir Ihnen mit diesem Katalog vorstellen möchten.

Wir haben uns in diesem Jahr entschieden, unsere Workshops neu zu strukturieren.

Jede Veranstaltung widmet sich im Jahr 2026 einem bestimmten Schwerpunkt unserer Gesundheit mit verschiedenen ganzheitlichen Wegen der Optimierung. Dabei haben wir uns an Ihren Vorschlägen und Wünschen orientiert, vielfältige Wege für die Gesundheit kennenzulernen.

Es ist auch neu, dass wir in diesem Jahr zu jedem Schwerpunkt eine zweite Veranstaltung anbieten, da jedes Thema großes Potential bietet, noch mehr darüber zu erfahren. Besuchen Sie gern einen oder beide Workshops zu einem Thema.

Wir versprechen Ihnen - es wird nicht langweilig.

Unsere monatlichen Workshops bleiben somit praxisgeladene Erlebnistage, die **in diesem Jahr nur an unserem Standort Oranienburg für jeden einzelnen Mitarbeiter des Unternehmens stattfinden.**

Wir haben inzwischen in Oranienburg großartige Veränderungen geschaffen, mit denen wir Sie gern im kommenden Jahr überraschen möchten, um den Tag bei uns zu einem unvergesslichen Erlebnis werden zu lassen. Da lohnt sich dann auch eine etwas weitere Anreise zu uns.

Jede unserer für Sie geplanten Veranstaltungen wird Ihnen auch die Möglichkeit bieten, mit den bewährten Lehren Kneipps praktisch und lebensnah in Berührung zu kommen, um für sich selbst und für die Ihnen anvertrauten Kinder Wege der täglichen Umsetzung zu finden.

Sie werden feststellen, dass Sie so viele wertvolle Dinge schon längst selbst in Ihr Leben integrieren, um Ihrer Gesundheit Gutes zu tun.

Finden wir gemeinsam weitere Wege, Ihre Gesundheit in die eigene Hand zu nehmen mit einfachen umsetzbaren Methoden.

Für die Vermittlung und Vertiefung des Wissens über die Naturheilkunde und die Gesundheitslehren Kneipps werden wir Ihnen im kommenden Jahr über diesen Katalog hinaus ein **umfangreiches, praxisbezogenes Ausbildungskonzept** anbieten, das Ihnen und Ihren Einrichtungen ermöglicht, Konzepte der Naturheilkunde zu gestalten und zu leben.

Die Einführung einer Ausbildung mit Schwerpunkt auf naturheilkundlichen Themen und der Kneipp-Lehre stärkt die Profilbildung des Bildungsträgers nachhaltig.

In Zeiten sinkender Kinderzahlen in Einrichtungen bietet ein solches Gesundheitskonzept eine zukunftsorientierte Antwort:

Es erhöht die Attraktivität der Einrichtung, spricht neue Zielgruppen an und positioniert den Träger als innovativen Akteur in der Gesundheits- und Bildungslandschaft.

Gleichzeitig gewinnen Sie als Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter selbst an Inspiration und Wertschätzung -Sie erweitern nicht nur Ihr Fachwissen, sondern erleben, wie Ihre Arbeit noch stärker zu Wohlbefinden, Achtsamkeit und Lebensfreude beiträgt - für sich und für die Ihnen anvertrauten Kinder.

Über Inhalte, Ablauf und Möglichkeiten der Anmeldung werden Sie von Ihren Regionalleiterinnen, Regionalleitern und uns in Kürze ausführlich informiert.

Unser Standort:

VitalCoaching/Mosaik-Fachschule für Sozialwesen, Bernauer Str. 146A, 16515 Oranienburg

Wir bitten Sie, sich über unsere Webseite anzumelden. Dort haben wir ein neues innovatives Anmeldesystem für Sie platziert.

www.jus-vitalcoaching.de

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

Die Anmeldung der individuell planbaren Inhouse-Seminare findet ebenfalls über unsere Webseite statt. 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.

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!

Das Vitalcoachingteam

Ilka, Dorle und Jan

Modul 1 Schmerz

Etwa 23 Millionen Deutsche (ca. 28 %) leiden unter chronischen Schmerzen, die erhebliche Einschränkungen im Alltag verursachen können. Muskel-, Skelett- und Gelenkerkrankungen sind die häufigste Ursache für chronische Schmerzen. Rückenschmerzen sind eine "Volkskrankheit", die bei knapp einem Drittel der erwachsenen Bevölkerung auftritt und einer der häufigsten Gründe für Arbeitsunfähigkeit ist. Frauen berichten insgesamt häufiger über muskuloskelettale Erkrankungen als Männer, und der Anteil der Betroffenen nimmt mit dem Alter deutlich zu. Die moderne Medizin bietet ein großes Spektrum an diagnostischen Möglichkeiten, um die Ursachen zu ermitteln. Bildgebende Verfahren machen Schäden am Bewegungsapparat sichtbar und verunsichern die Betroffenen oft, da Ängste vor dauerhaften Einschränkungen oder vor einer OP auftauchen.

Häufig kommen Schmerzmittel zur Linderung zum Einsatz, die die Symptome zwar kurzfristig beseitigen, aber die Ursache bleibt weiterhin bestehen. Der Wunsch nach Unterstützung durch Physiotherapie oder andere therapeutische Begleitung kann oft nur schwer erfüllt werden, da es schwer ist, den richtigen Ansprechpartner oder einen zeitnahen Termin zu finden.

Der Workshop „**Wenn Bewegung schmerzt- Ganzheitliche Wege zur Linderung und Heilung**“ möchte Sie dabei unterstützen, das Symptom Schmerz im Bewegungsapparat besser zu verstehen und Erkenntnisse über seine Ursachen zu gewinnen. Vor allem hilft er, Sie zu befähigen, mit ganzheitlichem und naturheilkundlichem Wissen und geeigneten Methoden zur Linderung beizutragen.

Dazu gehören Erkenntnisse, wie

- schmerzt das Gelenk, der Muskel, die Sehne, der Nerv oder etwas anderes?
- Schmerzort ist oft nicht Entstehungsort des Schmerzes
- gut arbeitende Muskeln unterstützen nicht mehr ganz gesunde Gelenke
- wie funktionieren Faszien?
- welche Vitalstoffe wirken schmerzlindernd?
- und vieles mehr

Praktische Methoden aus der traditionellen Medizin, die bewährt sind, wie

- Anwendungen nach Kneipp¹
- Akupressur⁴
- Schröpfen⁹

- Kinesio-Tape¹⁰
- Entspannungsverfahren (z.B. Autogenes Training⁷, Progressive Muskelentspannung⁸, Qi Gong⁶ u.a.)
- Vorstellung und Herstellung wirksamer Hilfsmittel für den Alltag
- Und natürlich hilfreiche Bewegungen, die gut in den Alltag integrierbar sind.

Workshop VC-W 01A & VC-W 01B „Wenn Bewegung schmerzt – Ganzheitliche Wege zur Linderung und Heilung“

Freuen Sie sich auf einen erlebnisreichen Tag mit vielen neuen Erfahrungen und vielleicht etwas mehr Sicherheit im Umgang mit Schmerz. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung. Mitzubringen sind ein Badetuch und ein Handtuch. Getränke und ein gesundes Mittagessen stehen bereit.

Der Workshop besteht aus zwei Teilen, um der Vielfalt der Informationen und praktischen Erfahrungen gerecht zu werden. Beide Teile können einzeln oder zusammen besucht werden.

Der Workshop **VC – W 01A** „Wenn Bewegung schmerzt – Ganzheitliche Wege zur Linderung und Heilung/Teil 1“ findet am **21. Januar 2026** in der Zeit von 09:00 - 15:00 Uhr statt. Ab 08:30 Uhr begrüßen wir Sie mit einem kleinen „Kaffee- und Tee-Empfang“.

Der Workshop **VC – W 01B** „Wenn Bewegung schmerzt – Ganzheitliche Wege zur Linderung und Heilung/Teil 2“ findet am **10. Juni 2026** in der Zeit von 09:00 - 15:00 Uhr statt. Ab 08:30 Uhr begrüßen wir Sie mit einem kleinen „Kaffee- und Tee-Empfang“.

Veranstaltungsort:

VitalCoaching/Mosaik-Fachschule für Sozialwesen
Bernauer Straße 146 A
16515 Oranienburg

Modul 2 Stoffwechsel und Verdauung

Unser Verdauungssystem ist weit mehr als nur ein „Verwerter“ von Nahrung – es ist ein zentrales Steuerorgan für Gesundheit, Energie und Wohlbefinden. Der Darm beeinflusst nicht nur den Stoffwechsel, sondern auch das Immunsystem, die Psyche und unsere hormonelle Balance. Ein gesunder Darm ist die Grundlage für Vitalität und innere Stabilität.

Stress und negative Emotionen, unausgewogene Ernährung, Bewegungsmangel oder Medikamente können die Darmflora und Verdauungsprozesse aus dem Gleichgewicht bringen. Die Folgen reichen von Völlegefühl, Blähungen und Müdigkeit bis hin zu chronischen Beschwerden im gesamten Körper oder Unverträglichkeiten und Stoffwechselstörungen. Viele Menschen wünschen sich sanfte, ganzheitliche Wege, um ihre Verdauung zu regulieren und den Stoffwechsel zu aktivieren.

Der Workshop „**Bauchgefühl – Den Darm und Stoffwechsel natürlich stärken**“ möchte Sie dabei unterstützen, die Zusammenhänge zwischen Verdauung, Stoffwechsel und allgemeiner Gesundheit besser zu verstehen und mit naturheilkundlichem Wissen selbstwirksam zu handeln.

Vor allem hilft er, Sie zu befähigen, mit praktischen Methoden Ihre Verdauung zu harmonisieren und Ihren Stoffwechsel zu beleben.

Dazu gehören Erkenntnisse wie:

- Wie funktioniert unser Verdauungssystem – von der Aufnahme bis zur Ausscheidung?
- Welche Rolle spielt die Darmflora für Gesundheit und Stimmung?
- Was sind typische Zeichen für Stoffwechselstörungen?
- Wie beeinflussen Ernährung, Bewegung und Emotionen die Verdauung?
- Welche Vitalstoffe und Pflanzen unterstützen Leber, Darm und Bauchspeicheldrüse?
- Welche Diagnostik ist sinnvoll?

Praktische Methoden aus der traditionellen und modernen Naturheilkunde, die im Workshop vorgestellt und gemeinsam erprobt werden:

- Anwendungen nach Kneipp¹ zur Stoffwechselaktivierung
- Bauchmassagen¹¹ und Akupressur⁴ zur Förderung der Verdauung
- Bitterstoffe¹² und Heilpflanzen¹³ zur Unterstützung von Leber und Galle
- Klangschalen⁵ zur Entspannung und Förderung der Bauchwahrnehmung

- Qi Gong⁶ zur Aktivierung der Mitte und Regulierung des Energieflusses
- Entspannungsverfahren wie Autogenes Training⁷ und Atemübungen² zur Stressreduktion
- Herstellung und Anwendung darmfreundlicher Hausmittel (z. B. Magenbitter, Kräutertees)
- Bewegungsimpulse zur Förderung der Darmperistaltik und Stoffwechselaktivität

Workshop VC-W 02A & VC-W 02B „Bauchgefühl – den Darm und Stoffwechsel natürlich stärken“

Freuen Sie sich auf einen erlebnisreichen Tag mit vielen neuen Erfahrungen, praktischen Übungen und vielleicht etwas mehr Vertrauen in Ihr Bauchgefühl. Bitte tragen Sie bequeme Kleidung. Mitzubringen sind ein Badetuch und ein Handtuch. Getränke und ein gesundes, darmgesundes Mittagessen stehen bereit.

Der Workshop besteht aus zwei Teilen, um der Vielfalt der Informationen und praktischen Erfahrungen gerecht zu werden. Beide Teile können einzeln oder zusammen besucht werden.

Der Workshop **VC – W 02A** „Stoffwechsel und Verdauung; Bauchgefühl – den Darm und Stoffwechsel natürlich stärken/Teil 1“ findet am **18. Februar 2026** in der Zeit von 09:00 - 15:00 Uhr statt. Ab 08:30 Uhr begrüßen wir Sie mit einem kleinen „Kaffee- und Tee-Empfang“.

Der Workshop **VC – W 02B** „Stoffwechsel und Verdauung; Bauchgefühl – den Darm und Stoffwechsel natürlich stärken/Teil 2“ findet am **16. September 2026** in der Zeit von 09:00 - 15:00 Uhr. Ab 08:30 Uhr begrüßen wir Sie mit einem kleinen „Kaffee- und Tee-Empfang“.

Veranstaltungsort:

VitalCoaching/Mosaik-Fachschule für Sozialwesen
Bernauer Straße 146 A
16515 Oranienburg

Modul 3 Stress

Stress gehört zum Leben – und das ist zunächst nichts Schlechtes. Unser Körper ist darauf ausgelegt, auf Herausforderungen mit Aktivierung zu reagieren. In Form von Eustress kann Stress sogar ein wertvoller Motor sein: Er fördert Konzentration, Leistungsfähigkeit und Kreativität. Eustress ist jener positive Stress, der uns antreibt, motiviert und dabei hilft, unsere Ressourcen zu mobilisieren. Erst wenn Stress chronisch wird oder wir keine passenden Ausgleichsstrategien finden, kippt das Gleichgewicht – und aus Anspannung wird Belastung.

In diesem Workshop erkunden wir gemeinsam, wie Stress ganzheitlich verstanden und reguliert werden kann. Wir betrachten sowohl die physiologischen als auch die emotionalen und sozialen Dimensionen von Stress und lernen, wie wir mit einfachen, naturbasierten Methoden wieder in unsere Kraft kommen können.

Dabei geht es nicht um ein „Wegmachen“ von Stress, sondern um ein bewusstes Wahrnehmen, Einordnen und Umwandeln. Wir arbeiten mit praktischen Übungen aus der Naturheilkunde, Achtsamkeitspraxis und Körperarbeit, die sich leicht in den Alltag integrieren lassen – auch bei wenig Zeit.

Ziel ist es, die eigene Stresskompetenz zu stärken und ein neues Verständnis für die regulierende Funktion von Stress zu entwickeln. Denn wer Stress nicht nur als Gegner sieht, sondern als Signalgeber und potenziellen Verbündeten, kann ihn gezielt nutzen – und gestärkt daraus hervorgehen. Uns ist es besonders wichtig, das Lernen neuer Methoden zur Stressbewältigung so einprägsam und praxisnah wie möglich zu gestalten. Der Workshop soll nicht nur Wissen vermitteln, sondern auch Freude bereiten – denn nachhaltige Veränderung gelingt am besten mit Leichtigkeit und Begeisterung. Deshalb erwartet die Teilnehmenden ein ereignisreicher Tag voller lebendiger Impulse, praktischer Übungen und gemeinsamer Entdeckungen. Es darf gelacht, gestaunt und ausprobiert werden – damit das Leben nicht nur besser bewältigt, sondern auch bewusster gestaltet werden kann.

Es darf Spaß machen, das Leben nachhaltig besser zu bewältigen.

Methoden im Workshop „Von Anspannung zu Stärke – Ganzheitliche Strategien im Umgang mit Stress“

- **Techniken zur Erfassung der aktuellen Stressbelastung**

Individuelle Standortbestimmung zur bewussten Wahrnehmung der eigenen Stresslage – als Grundlage für gezielte Veränderung.

- **MBSR¹⁴ (Mindfulness-Based Stress Reduction)**

Achtsamkeitsbasierte Stressreduktion nach Jon Kabat-Zinn: Meditation, Körperwahrnehmung und achtsames Handeln helfen, Stressmuster zu erkennen und zu verändern.

- **Bewegung zur Stressbewältigung**

Körperliche Aktivität wirkt nachweislich regulierend auf das Stresssystem. Im Workshop nutzen wir einfache, alltagstaugliche Bewegungsformen – wie achtsames Gehen, Dehnübungen, Mobilisation und rhythmische Bewegungsimpulse – um Spannungen abzubauen, den Kreislauf zu aktivieren und die Selbstwahrnehmung zu fördern. Die Übungen sind so konzipiert, dass sie unabhängig von Fitnesslevel oder Kleidung direkt umsetzbar sind.

- **Autogenes Training⁷**

Eine klassische Entspannungsmethode, die über formelhafte Selbstsuggestion zu innerer Ruhe und Regeneration führt.

- **Qi Gong⁶ und regulierendes Atmen**

Sanfte Bewegungs- und Atemübungen aus der Traditionellen Chinesischen Medizin zur Harmonisierung von Körper und Geist und zur Stärkung der Lebensenergie.

- **Akupressur⁴**

Durch gezielten Druck auf bestimmte Körperpunkte können Spannungen gelöst und die Selbstregulation gefördert werden.

- **Klangschalentherapie⁵**

Die Schwingungen und Klänge der Schalen wirken beruhigend und ermöglichen tiefgreifende Entspannung – eine Einladung zum Loslassen.

- **The Work von Byron Katie¹⁵**

Ein kraftvoller Ansatz zur Selbstreflexion, der hilft, belastende Gedanken zu hinterfragen und innere Klarheit zu gewinnen.

Workshop VC-W 03A & VC-W 03B „Von Anspannung zu Stärke – Ganzheitliche Strategien im Umgang mit Stress“

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung. Mitzubringen sind ein Badetuch und ein Handtuch. Getränke und ein gesundes Mittagessen stehen bereit.

Der Workshop besteht aus zwei Teilen, um der Vielfalt der Informationen und praktischen Erfahrungen gerecht zu werden. Beide Teile können einzeln oder zusammen besucht werden.

Der Workshop **VC – W 03A** „Von Anspannung zu Stärke – Ganzheitliche Strategien im Umgang mit Stress/Teil 1“ findet am **18. März 2026** in der Zeit von 09:00 - 15:00 Uhr statt.

Ab 08:30 Uhr begrüßen wir Sie mit einem kleinen „Kaffee- und Tee-Empfang“.

Der Workshop **VC – W 03B** „Von Anspannung zu Stärke – Ganzheitliche Strategien im Umgang mit Stress/Teil 2“ findet am **14. Oktober 2026** in der Zeit von 09:00 - 15:00 Uhr statt.

Ab 08:30 Uhr begrüßen wir Sie mit einem kleinen „Kaffee- und Tee-Empfang“.

Veranstaltungsort:

VitalCoaching/Mosaik-Fachschule für Sozialwesen
Bernauer Straße 146 A
16515 Oranienburg

Modul 4 - Vitalstoffe und Hausmittel

Vitalstoffe sind die stillen Helfer unserer Gesundheit. Sie unterstützen Stoffwechselprozesse, stärken das Immunsystem, fördern die Zellregeneration und tragen wesentlich zu unserem körperlichen und seelischen Gleichgewicht bei. In Zeiten hoher Belastung, einseitiger Ernährung oder chronischer Beschwerden kann der Bedarf an bestimmten Mikronährstoffen steigen – und mit ihm das Bedürfnis nach natürlicher Unterstützung.

Gleichzeitig erleben traditionelle Hausmittel eine Renaissance: Sie sind einfach herzustellen, oft kostengünstig, gut verträglich und lassen sich wunderbar in den Alltag integrieren. Ob als Wickel, Tee, Tinktur, Salbe oder Gewürz – sie verbinden altes Wissen mit moderner Gesundheitsförderung.

Der Workshop „**Natürlich stark – Die Welt der Vitalstoffe und ihre praktische Anwendung im Alltag**“ möchte Sie dabei unterstützen, die Bedeutung von Mikronährstoffen und bewährten Hausmitteln besser zu verstehen und sie gezielt für Ihre Gesundheit zu nutzen. Vor allem hilft er, Sie zu befähigen, mit naturheilkundlichem Wissen und praktischen Anwendungen Ihre Selbstfürsorge zu stärken.

Dazu gehören Erkenntnisse wie:

- Welche Vitalstoffe sind besonders wichtig für Energie, Immunsystem und Zellschutz?
- Wie erkenne ich mögliche Mangelzustände?
- Welche Rolle spielen Darm, Leber und Haut bei der Aufnahme und Verwertung?
- Wie lassen sich Vitalstoffe über Ernährung, Bewegung und Lebensstil aktivieren?
- Welche Hausmittel sind bei Erkältung, Verdauungsbeschwerden oder Erschöpfung besonders wirksam?
- Und vieles mehr

Praktische Methoden, die im Workshop vorgestellt und gemeinsam erprobt werden:

- Herstellung und Anwendung von Kräuterauszügen, Elixieren und Teemischungen
- Wickel, Auflagen und Bäder zur Vitalstoffaufnahme über die Haut
- Einsatz von Gewürzen und fermentierten Lebensmitteln zur Mikronährstoffversorgung
- Akupressur⁴ und Atemübungen² zur Stoffwechselaktivierung
- Klangschalen⁵ und Entspannungsverfahren zur besseren Aufnahme und Regulation
- Bewegungsimpulse zur Förderung der Durchblutung und Nährstoffverteilung
- Tipps zur Kombination von Vitalstoffen für Alltag und Beruf

Workshop VC-W 04A & VC-W 04B „Natürlich stark – Die Welt der Vitalstoffe und ihre praktische Anwendung im Alltag“

Freuen Sie sich auf einen erlebnisreichen Tag mit vielen neuen Erfahrungen, praktischen Übungen und vielleicht etwas mehr Vertrauen in Ihre körpereigene Kraftquelle.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung. Mitzubringen sind ein Badetuch und ein Handtuch. Getränke und ein gesundes Mittagessen stehen bereit.

Der Workshop besteht aus zwei Teilen, um der Vielfalt der Informationen und praktischen Erfahrungen gerecht zu werden. Beide Teile können einzeln oder zusammen besucht werden.

Der Workshop **VC – W 04A** „Vitalstoffe und Hausmittel – Natürlich stark/Teil 1“ findet am **15. April 2026** in der Zeit von 09:00 -15:00 Uhr statt. Ab 08:30 Uhr begrüßen wir Sie mit einem kleinen „Kaffee- und Tee-Empfang“.

Der Workshop **VC – W 04B** „Vitalstoffe und Hausmittel – Natürlich stark/Teil 2“ findet am **11. November 2026** in der Zeit von 09:00 - 15:00 statt. Ab 08:30 Uhr begrüßen wir Sie mit einem kleinen „Kaffee- und Tee-Empfang“.

Veranstaltungsort:

VitalCoaching/Mosaik-Fachschule für Sozialwesen
Bernauer Straße 146 A
16515 Oranienburg

Modul 5 - Immunsystem

Unser Immunsystem ist ein hochkomplexes Schutzsystem, das uns tagtäglich vor Krankheitserregern, Umweltbelastungen und inneren Störungen bewahrt. Es arbeitet meist unbemerkt – und doch ist es entscheidend für unsere Gesundheit, unser Wohlbefinden und unsere Widerstandskraft. Gerade in Zeiten erhöhter Belastung, chronischer Erkrankungen oder psychischer Anspannung kann das Immunsystem aus dem Gleichgewicht geraten. Müdigkeit, Infektanfälligkeit, Allergien oder Autoimmunreaktionen sind mögliche Folgen. Viele Menschen wünschen sich dann eine sanfte, aber wirksame Unterstützung – jenseits von kurzfristigen Maßnahmen oder medikamentöser Symptombekämpfung.

Der Workshop „**Das Immunsystem – Das innere Schutzschild**“ möchte Sie dabei unterstützen, die Funktionsweise Ihres Immunsystems besser zu verstehen und ganzheitliche Wege kennenzulernen, um es nachhaltig zu stärken. Vor allem hilft er, Sie zu befähigen, mit naturheilkundlichem Wissen und praktischen Methoden selbstwirksam zur Immunbalance beizutragen.

Dazu gehören Erkenntnisse wie:

- Was sind die zentralen Organe und Zellen des Immunsystems?
- Wie beeinflussen Stress, Schlaf und Ernährung unsere Immunabwehr?
- Welche Rolle spielen Darmflora und Schleimhäute?
- Wie erkenne ich erste Zeichen von Immunerschöpfung?
- Welche Vitalstoffe und Pflanzen stärken das Immunsystem?
- Und vieles mehr

Praktische Methoden aus der traditionellen und modernen Naturheilkunde, die im Workshop vorgestellt und gemeinsam erprobt werden:

- Anwendungen nach Kneipp¹ zur Immunaktivierung
- Atemübungen² und Kälteanwendungen³ zur Stärkung der Abwehrkräfte
- Akupressur⁴ zur Harmonisierung immunrelevanter Meridiane
- Klangschalen⁵ zur Tiefenentspannung und Regulation
- Qi Gong⁶ zur Aktivierung der Lebensenergie und Immunstärkung
- Entspannungsverfahren wie Autogenes Training⁷ und Progressive Muskelentspannung⁸
- Herstellung und Anwendung immunstärkender Hausmittel (z. B. Ingwerwickel, Kräuterelexiere)
- Bewegungsimpulse, die das Lymphsystem aktivieren und die körpereigene Reinigung fördern

Workshop VC-W 05A & VC-W 05B „Der innere Schutzschild – ganzheitliche Wege zur Unterstützung“

Freuen Sie sich auf einen erlebnisreichen Tag mit vielen neuen Erfahrungen, praktischen Übungen und vielleicht etwas mehr Vertrauen in Ihre körpereigene Schutzkraft.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung. Mitzubringen sind ein Badetuch und ein Handtuch. Getränke und ein gesundes Mittagessen stehen bereit.

Der Workshop besteht aus zwei Teilen, um der Vielfalt der Informationen und praktischen Erfahrungen gerecht zu werden. Beide Teile können einzeln oder zusammen besucht werden.

Der Workshop **VC – W 05A** „Immunsystem – Das innere Schutzschild/Teil 1“ findet am **06. Mai 2026** in der Zeit von 09:00 - 15:00 Uhr statt. Ab 08:30 Uhr begrüßen wir Sie dort mit einem kleinen „Kaffee- und Tee-Empfang“.

Der Workshop **VC – W 05B** „Immunsystem – Das innere Schutzschild/ Teil 2“ findet am **09. Dezember 2026** in der Zeit von 09:00 - 15:00 Uhr statt. Ab 08:30 Uhr begrüßen wir Sie dort mit einem kleinen „Kaffee- und Tee-Empfang“.

Veranstaltungsort:

VitalCoaching/Mosaik-Fachschule für Sozialwesen
Bernauer Straße 146 A
16515 Oranienburg

Intensiv Workshop VC-W 06I „Rückenschule“

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 bequeme Kleidung. Mitzubringen sind ein Badetuch und ein Handtuch. Getränke und ein gesundes Mittagessen stehen bereit.

Der Intensiv Workshop **VC – W 06I „Rückenschule“** findet am **04. März 2026** in der Zeit von 09:00 - 15:00 Uhr statt. Ab 08:30 Uhr begrüßen wir Sie mit einem kleinen „Kaffee- und Tee-Empfang“.

Veranstaltungsort:

VitalCoaching/Mosaik-Fachschule für Sozialwesen
Bernauer Straße 146 A
16515 Oranienburg

Intensiv Workshop VC-W 07I „Qi Gong – Atemtherapie und Bewegung“

Qi Gong 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 Qi Gong, kombiniert mit Atemübungen und Meditation, soll diese Harmonie im Energiefluss erhalten oder, falls nötig, wiederhergestellt werden. Die Qi Gong-Wirkung ist dabei nicht nur körperlicher, sondern auch geistiger und seelischer Natur.

Die Qi Gong-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 tragen Sie bequeme Kleidung. Mitzubringen sind ein Badetuch und ein Handtuch. Getränke und ein gesundes Mittagessen stehen bereit.

Der Intensiv Workshop **VC – W 07I** „Qi Gong – Atemtherapie und Bewegung“ findet am **17. Juni 2026** in der Zeit von 09:00 - 15:00 Uhr statt. Ab 08:30 Uhr begrüßen wir Sie mit einem kleinen „Kaffee- und Tee-Empfang“.

Veranstaltungsort:

VitalCoaching/Mosaik-Fachschule für Sozialwesen
Bernauer Straße 146 A
16515 Oranienburg

Intensiv Workshop VC-W 08I „Autogenes Training und Meditation“

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 Autogenen Trainings bei Kindern

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung. Mitzubringen sind ein Badetuch und ein Handtuch. Getränke und ein gesundes Mittagessen stehen bereit.

Der Intensiv Workshop **VC – W 08I** „Autogenes Training und Meditation“ findet am **02.**

September 2026 in der Zeit von 09:00 - 15:00 Uhr statt. Ab 08:30 Uhr begrüßen wir Sie mit einem kleinen „Kaffee- und Tee-Empfang“.

Veranstaltungsort:

VitalCoaching/Mosaik-Fachschule für Sozialwesen

Bernauer Straße 146 A

16515 Oranienburg

Intensiv Workshop VC-W 09I „Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen - Loslassen lernen“

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 tragen Sie bequeme Kleidung. Mitzubringen sind ein Badetuch und ein Handtuch. Getränke und ein gesundes Mittagessen stehen bereit.

Der Intensiv Workshop **VC – W 09I** „Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen - Loslassen lernen“ findet am **25. November 2026** in der Zeit von 09:00 - 15:00 Uhr statt.

Ab 08:30 Uhr begrüßen wir Sie mit einem kleinen „Kaffee- und Tee-Empfang“.

Veranstaltungsort:

VitalCoaching/Mosaik-Fachschule für Sozialwesen

Bernauer Straße 146 A

16515 Oranienburg

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer unserer VitalCoaching Workshops
und der Schulungen der VitalAkademie,

nach wie vor hält die JuS Geschäftsleitung unsere Angebote für Euch kostenfrei. Allerdings werden ab 2026 einige Regelungen zur Mindestanzahl der Teilnehmenden und kurzfristigen Absagen aufgestellt. Weiterhin bitten wir Sie, den untenstehenden Haftungsausschluss aufmerksam zu lesen. Mit der Buchung der Workshops oder Schulungen werden wir Ihnen den Haftungsausschluss und eine Datenschutzerklärung zur Unterzeichnung vorlegen.

Absage und Ausfallgebühr

Mindestanzahl der Teilnehmenden für Workshops: **7**

Frist für die kostenfreie Absage der Workshops: **1 Woche vor dem jeweiligen Termin**

Ausfallgebühr bei Überschreitung der Frist von einer Woche: **20,00 €**

Ausnahmegründe zur Ausfallgebühr sind: **kurzfristig erfolgte, nachzuweisende**

Arbeitsunfähigkeit oder von der Einrichtungsleitung bestätigte personelle Notwendigkeiten

Kostenbeteiligung Verbrauchsmaterialien

Gegebenenfalls kann eine geringe Eigenbeteiligung an Kosten für Verbrauchsmaterialien (zum Beispiel für die zur Herstellung von Ölen, Salben, Cremes oder Tinkturen benötigten Zutaten) erhoben werden oder Zutaten (zum Beispiel Honig) selbst mitgebracht werden müssen. Die für Sie entstehenden Kosten oder mitzubringenden Zutaten teilen wir Ihnen mit der finalen Teilnahmebestätigung etwa vier Wochen vor dem jeweiligen Termin mit.

Haftungsausschluss

Alle hier dargebotenen Informationen und Empfehlungen, auch medizinischer Art, dienen ausschließlich der allgemeinen Information. Sie stellen daher keine medizinische Beratung dar.

Sämtliche unserer Angebote wurden sorgfältig recherchiert und nach bestem Wissen und Gewissen wiedergegeben. Wir übernehmen dennoch keinerlei Gewähr für die Aktualität, Korrektheit, Vollständigkeit oder Qualität der bereitgestellten Informationen, Übungen und Rezepturen.

Im Falle von Schäden, die durch den Gebrauch oder Missbrauch der hier dargebotenen Informationen, Übungen und Rezepturen entstehen, können wir daher – sowohl direkt als auch indirekt – keine Verantwortung übernehmen. Haftungsansprüche, welche sich auf Schäden materieller, persönlicher oder ideeller Art beziehen, die durch die Nutzung oder Nichtnutzung der dargebotenen Informationen, Übungen und Rezepturen bzw. durch die Nutzung fehlerhafter und unvollständiger Informationen, Übungen und Rezepturen verursacht wurden, sind daher ausgeschlossen. In keinem Fall stellen die hier dargebotenen Informationen eine ärztliche Beratungsleistung dar. Erst recht ersetzen sie keinesfalls professionelle Beratungen oder Behandlungen durch ausgebildete und zugelassene Ärztinnen, Ärzte oder Heilpraktikerinnen und Heilpraktiker.

Bitte handeln Sie stets selbstverantwortlich und nutzen Informationen, Rezepturen und Übungen nur in dem Rahmen, in welchem Ihnen ein sicherer Umgang damit möglich ist. Bitte berücksichtigen Sie immer vorhandene individuelle Einschränkungen, Erkrankungen und ärztliche Diagnosen.

Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass im Fall von Gesundheitsproblemen immer eine Ärztin, ein Arzt oder eine Heilpraktikerin oder Heilpraktiker aufzusuchen ist und aufgrund hier dargebotener Informationen medizinische Therapien oder Behandlungen auf keinen Fall eigenmächtig begonnen, abgeändert oder abgebrochen werden sollten. Insofern dienen die Informationen auch nicht zur eigenmächtigen Erstellung von etwaigen Diagnosen oder der Auswahl von Behandlungsmethoden.

Bei akuten Beschwerden nehmen Sie, insbesondere, wenn Sie sich Sorgen machen, bitte immer medizinische Hilfe in Anspruch. Auch ganzheitliche Medizin schließt – vor allem in Notfällen – Methoden der klassischen sogenannten Schulmedizin ein. In akuten Notfällen und auch in Zweifelsfällen ist daher immer medizinische Hilfe in Anspruch zu nehmen!

Ihre Daten

Alle persönlichen Daten der Teilnehmerinnen und Teilnehmer werden einzig zur Organisation, Planung und Durchführung unserer Workshops und weiterer Angebote (Inhouse-Seminare, Kurse, Coachings o. a.) genutzt. Ihre Daten werden nicht an unbefugte Dritte weitergegeben und nach Beendigung des Workshops oder Angebotes gelöscht.

Hinweis: Teilweise werden Film- und/oder Tonaufnahmen während der Workshops oder anderer Angebote getätigt. Aufgenommen werden ausschließlich Bild- und Tonbeiträge der Referenten. Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Workshops oder anderer Angebote werden weder auf Film- noch auf Tonaufnahmen erscheinen.

Stichwortregister

1.) Anwendungen nach Kneipp

Die Kneipp-Lehre ist ein ganzheitliches Naturheilverfahren, das auf den fünf Säulen Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung basiert und Körper, Geist und Seele in Einklang bringen will.

2.) Atemübungen

Atemübungen sind leicht erlernbar, überall anwendbar und wirken oft schon nach wenigen Minuten – eine stille, aber kraftvolle Ressource in der Gesundheitsförderung.

- Verbesserung der Lungenfunktion und Sauerstoffaufnahme: tiefe, bewusste Atmung unterstützt die Zellversorgung und den Abtransport von CO₂
- Regulation des vegetativen Nervensystems: aktiviert den Parasympathikus, senkt Puls und Blutdruck, fördert Entspannung
- Stressabbau und emotionale Stabilisierung: reduziert den Cortisolspiegel, verbessert Schlafqualität und Konzentration
- Förderung der Körperwahrnehmung: stärkt die Verbindung zwischen Atem, Bewegung und innerem Erleben
- Therapeutischer Einsatz bei funktionellen Beschwerden: hilfreich bei Asthma, Hyperventilation, chronischen Schmerzen und psychosomatischen Symptomen

3.) Kälteanwendungen

Der thermische Reiz von Kälte durch Wasseranwendungen, Wickel und Auflagen aktiviert die Durchblutung, stärkt das Immunsystem und regt den Stoffwechsel, sowie die körpereigene Wärmeregulation an.

4.) Akupressur

Akupressur ist eine Methode der Traditionellen Chinesischen Medizin, bei der durch gezielten Fingerdruck auf bestimmte Körperpunkte der Energiefluss angeregt und körperliche sowie seelische Beschwerden gelindert werden.

- Lösen energetischer Blockaden: aktiviert den Fluss des Qi entlang der Meridiane
- Linderung von Schmerzen und Verspannungen: besonders bei Kopf-, Rücken- und Gelenkbeschwerden
- Regulation des vegetativen Nervensystems: wirkt beruhigend und stressreduzierend
- Förderung von Schlaf und innerer Ruhe: hilfreich bei Schlafstörungen und Unruhe
- Unterstützung bei funktionellen Beschwerden: z. B. Übelkeit, Menstruationsbeschwerden, Verdauungsstörungen

5.) Klangschaalen

Heilen mit Klängen hat seinen Ursprung in der über 5000 Jahre alten vedischen Heilkunst. Klangschaalen wirken durch ihre Schwingungen auf unseren Körper und unsere Zellen, was zu tiefer Entspannung, Stressabbau und der Lösung von Verspannungen führen kann. Man erreicht einen Zustand der Ausgeglichenheit, um seine körperliche und geistige Gesundheit zu erhalten und Selbstheilungskräfte wieder zu aktivieren.

6.) Qi Gong

Qi Gong stärkt durch sanfte Bewegungen, bewusste Atmung und meditative Achtsamkeit das körperliche und seelische Gleichgewicht und fördert Gesundheit, Vitalität und innere Ruhe.

- Regulation des Energieflusses (Qi): Harmonisierung von Körper, Geist und Emotionen über Meridiane und innere Aufmerksamkeit
- Förderung der Atemtiefe und Lungenfunktion: verbessert Sauerstoffversorgung und Atembewusstsein
- Stärkung des vegetativen Nervensystems: aktiviert den Parasympathikus, reduziert Stress und innere Unruhe
- Verbesserung von Beweglichkeit, Koordination und Muskeltonus: sanfte Aktivierung ohne Überforderung
- Positive Effekte bei chronischen Beschwerden: unterstützend bei Bluthochdruck, Schlafstörungen, Schmerzen und Erschöpfung

7.) Autogenes Training

Autogenes Training erzielt durch Autosuggestion eine Harmonisierung des vegetativen Nervensystems, um Körperfunktionen wie Atmung und Herzschlag zu beruhigen und Stress abzubauen. Es wird bei vielen psychischen und psychosomatischen Störungen eingesetzt. Durch die Entspannung von Körper und Geist wird das Konzentrationsvermögen und die Stressverträglichkeit verbessert und kann hilfreich bei chronischen Schmerzen sein.

8.) Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Progressive Muskelentspannung (PMR) ist eine Entspannungsmethode, bei der gezielt Muskelgruppen abwechselnd angespannt und wieder entspannt werden, um körperliche und psychische Entspannung zu fördern.

Es wird eine Absenkung des Blutdrucks und der Herzfrequenz sowie eine Entspannung der Muskulatur erreicht. Dadurch wird die seelische Ausgeglichenheit und der Schlaf verbessert, eine Harmonisierung des vegetativen Nervensystems und eine Stärkung des Immunsystems wie auch eine Verbesserung der Darmfunktionen erzielt.

9.) Schröpfen

Schröpfen ist ein Heilverfahren, das der Traditionellen Chinesischen Medizin entstammt. Beim Schröpfen wird mithilfe von Schröpfgläsern ein Unterdruck auf der Haut erzeugt, der die Durchblutung erhöht und unter anderem gegen Schmerzen und Verspannungen hilft.

- Förderung der lokalen Durchblutung: verbessert die Mikrozirkulation im Gewebe
- Stimulation des Lymphflusses: unterstützt den Abtransport von Stoffwechselprodukten
- Reflektorische Wirkung auf innere Organe: über kutisviszerale Reflexzonen
- Lösung myofaszialer Verspannungen: insbesondere bei muskulären Dysbalancen
- Regulation des vegetativen Nervensystems: kann sympathikotone Zustände ausgleichen

10.) Kinesio Tape

Kinesio-Tape unterstützt und entlastet Muskeln, Bänder und Gelenke. Verbesserte Durchblutung und Lymphfluss führt zu Schmerzreduktion und einer schnelleren Heilung.

- Stimulation mechanorezeptiver Hautareale: aktiviert neurophysiologische Regulationsprozesse
- Förderung muskulärer Balance: unterstützt Muskeltonusregulation und funktionelle Bewegungsmuster
- Verbesserung der Mikrozirkulation und Lymphdrainage: durch wellenförmige Gewebehebung
- Beeinflussung propriozeptiver Rückkopplung: fördert Körperwahrnehmung und Bewegungskoordination
- Unterstützung von Gelenkfunktionen: durch gezielte Anlage zur Stabilisierung oder Mobilisierung

11.) Bauchmassage

Die Bauchmassage ist eine sanfte manuelle Stimulation der Bauchregion. Sie entspannt die Muskulatur von Bauch und Darm, regt die Darmbewegungen an und unterstützt so die Verdauung.

- Stimulation der Darmperistaltik: fördert die natürliche Bewegung des Darms und unterstützt die Verdauung
- Linderung funktioneller Beschwerden: hilfreich bei Blähungen, Völlegefühl und obstipationsbedingten Spannungszuständen
- Aktivierung viszeraler Reflexzonen: beeinflusst vegetative Regulationsprozesse über das enterische Nervensystem
- Förderung der lokalen Durchblutung und Gewebetrophik: verbessert Stoffwechselprozesse im Bauchraum
- Beruhigung des Nervensystems: wirkt entspannend und kann psychosomatische Beschwerden lindern

12.) Bitterstoffe

Bitterstoffe sind sekundäre Pflanzenstoffe. Sie haben eine antibakterielle und entzündungshemmende Wirkung, sind entgiftend, verdauungsfördernd und stoffwechselanregend.

- Stimulation von Speichel-, Magen- und Gallensaftproduktion: verbessert die enzymatische Verdauung
- Regulation des Appetits und der Esslust: kann Heißhunger auf Süßes reduzieren
- Aktivierung des parasympathischen Nervensystems: fördert Ruhe, Verdauung und Regeneration
- Unterstützung der Leber- und Gallenfunktion: erleichtert die Fettverdauung und Entgiftung
- Tonisierung des Verdauungstrakts: stärkt die Schleimhäute und fördert die Darmmotilität

13.) Heilpflanzen

Heilpflanzen sind Pflanzen, deren Inhaltsstoffe zur Linderung, Vorbeugung oder Heilung von Krankheiten eingesetzt werden. Sie werden innerlich oder äußerlich angewendet.

Sie enthalten spezifische Wirkstoffe wie Bitterstoffe, Gerbstoffe, ätherische Öle oder Alkaloide, die gezielt auf Organsysteme wirken und zur Linderung, Vorbeugung oder Heilung von Beschwerden beitragen. Diese Wirkstoffe bilden die Grundlage vieler naturheilkundlicher Anwendungen – von Tees und Tinkturen bis zu Salben und Inhalationen.

14.) MBSR – Mindfulness Based Stress Reduction

MBSR wurde von dem amerikanischen Molekularbiologen Dr. Jon Kabat-Zinn entwickelt und ist ein wissenschaftlich fundiertes Achtsamkeitstraining. Es beinhaltet Elemente aus Yoga, Meditation und Selbstwahrnehmung, um Stress zu reduzieren und um mentale wie körperliche Belastungen zu verbessern.

- Stressreduktion durch Achtsamkeit: verbessert die Fähigkeit, mit Belastungen gelassener und bewusster umzugehen
- Förderung emotionaler Resilienz: stärkt die Selbstregulation und reduziert Symptome von Angst und Depression
- Positive Effekte auf chronische Beschwerden: hilfreich bei Schmerzen, Schlafstörungen, Bluthochdruck und psychosomatischen Erkrankungen
- Verbesserung der Körperwahrnehmung: fördert die Verbindung zwischen innerer Aufmerksamkeit und körperlichem Empfinden

- Integration in Alltag und Therapie: wird erfolgreich in Kliniken, sozialen Einrichtungen und Unternehmen eingesetzt

15.) The Work von Byron Katie

The Work ist eine Methode, um belastende Gedanken und Glaubenssätze zu hinterfragen und so Stress reduzieren und eine größere innere Klarheit und Handlungsfähigkeit zu erreichen.

- Kognitive Umstrukturierung: durch vier zentrale Fragen und Umkehrungen werden dysfunktionale Gedankenmuster erkannt und verändert
- Stressreduktion und emotionale Entlastung: fördert Gelassenheit, Selbstakzeptanz und innere Ruhe
- Verbesserung der Selbstwahrnehmung: stärkt die Fähigkeit zur achtsamen -- Selbstbeobachtung und zur Perspektivübernahme
- Positive Effekte bei psychosomatischen Beschwerden: Studien zeigen Wirksamkeit bei chronischem Stress, Depressionen und Angstzuständen
- Förderung von Selbstverantwortung und Resilienz: unterstützt die Entwicklung eines konstruktiven Umgangs mit herausfordernden Lebenssituationen

Anfahrtsbeschreibung

Unserer Schulungen und Workshops finden statt:

VitalCoaching/Mosaik-Fachschule für Sozialwesen

Bernauer Straße 146 A, 16515 Oranienburg

Öffentliche Verkehrsmittel:

Der Bahnhof Oranienburg wird im 20 Minutentakt von der S-Bahn S 1 von Wannsee über Potsdamer Platz, Friedrichstraße, Nordbahnhof, Gesundbrunnen, Bornholmer Straße und Frohnau angefahren.

Folgende Regional- und Fernzüge fahren den Bahnhof Oranienburg an:

- RE 5 von Berlin Südkreuz nach Stralsund über Berlin Hauptbahnhof, Berlin Gesundbrunnen und Neubrandenburg
- RE 6 von Berlin Gesundbrunnen nach Perleberg über Neuruppin und Wittstock
- RE 85 von Berlin Hauptbahnhof nach Schwerin über Berlin Gesundbrunnen und Güstrow
- IC 2272 von Chemnitz nach Rostock über Dresden, Berlin Ostkreuz, Berlin Gesundbrunnen, Neustrelitz und Waren an der Müritz

Vom Bahnhof Oranienburg erreichen Sie das VitalCoaching/Mosaik-Fachschule

mit dem Bus 805 oder 825.

- Der Bus 805 fährt stündlich ab 08:23 Uhr ab Bahnhof Oranienburg und erreicht die Station „Oranienburg - Hochschule der Polizei“ nach sechs Minuten Fahrtzeit.
- Der Bus 825 fährt stündlich ab 08:04 Uhr ab Bahnhof Oranienburg und erreicht die Station „Oranienburg - Hochschule der Polizei“ ebenfalls nach sechs Minuten Fahrtzeit.

Bitte überprüfen Sie kurz vor Antritt der von Ihnen geplanten Fahrten die Verbindungen und Uhrzeiten individuell, da leider immer wieder Änderungen der Abfahrtszeiten oder Ausfälle der Verbindungen entstehen.

Pkw:

Oranienburg erreichen Sie über die Autobahnen A 10 oder A 111 und dann über die Europastraße E 251 (B 96) und/oder die Bundesstraßen B 273 oder B 96. Die Bundesstraße B 273 entspricht in Oranienburg der Bernauer Straße.

Parkplätze finden Sie direkt rechts neben dem Gelände des VitalCoaching/Mosaik-Fachschule für Sozialwesen im Einfahrtsbereich (vor dem Tor) zur Hochschule der Polizei.

Übernachtung:

Sollten Sie Übernachtungen planen, wenden Sie sich bitte an uns. Wir haben Übernachtungskontingente für unsere Mitarbeitende in der Caravanserei in Oranienburg/Schmachtenhagen vorgesehen und stimmen uns diesbezüglich gerne mit Ihnen ab.

Caravanserei

Bauernmarktchaussee 16

16515 Oranienburg OT Schmachtenhagen

www.caravanserei.de