

die kolping
akademie



„Vorbeugen ist besser als Heilen.“ *Sebastian Kneipp*

GESUNDHEITSSEMINARE FÜR FIRMEN



Erfolgreiches Betriebliches Gesundheitsmanagement ...

MENTALE GESUNDHEIT +

MITARBEITENDEN-MOTIVATION +

NACHHALTIGE ENTWICKLUNG +

STRESSPRÄVENTION +

GESUNDE UNTERNEHMENSKULTUR +

FACHKRÄFTESICHERUNG +

... ist mehr als „Rückenfit“ und ein „Obstkorb im Büro“

Betriebliches Gesundheitsmanagement muss nachhaltig gedacht werden. Erfolgreiches BGM heißt, die Mitarbeitenden für die eigene Gesundheit und Selbstfürsorge zu sensibilisieren und zu motivieren.

Unternehmen mit einem erfolgreichen BGM profitieren von ...

- weniger Fehlzeiten, mehr Produktivität
- höherer Mitarbeitendenzufriedenheit und -bindung
- Stärkung des Teamgeists und der Unternehmenskultur

Der durchschnittliche Return on Investment (ROI) für Betriebliches Gesundheitsmanagement liegt laut Studien bei etwa 1:2,7. Bei Maßnahmen, die sich auf die mentale Gesundheit konzentrieren, kann der ROI sogar bei 1:5 liegen. Kurz: BGM-Maßnahmen sind eine lohnende Investition!



**Setzen Sie ein Zeichen für
Gesundheit und Wertschätzung
in Ihrem Unternehmen!**

Wir beraten Sie gerne!

Zielgruppenspezifisch, bedürfnisorientiert und nachhaltig erfolgreich!

Kontakt

Ingrid Tremmel
Tel. +49 (0)821 3443-237
ingrid.tremmel@die-kolping-akademie.de

Die Kolping Akademie

Frauentorstraße 29
D-86152 Augsburg

www.die-kolping-akademie.de

Unser Fokus auf Kneipp



Motivierte und gesunde Mitarbeitende stärken das Miteinander im Team und entfalten eine Wirkung, die weit in das Unternehmen hineinreicht.

Spezielle Konzeption der Gesundheitsseminare:

Das besondere Konzept unserer Gesundheitsseminare basiert auf einem ganzheitlichen Ansatz, der Nachhaltigkeit und den Transfer in den Berufsalltag gewährleistet. Dieser Ansatz orientiert sich an den „5 Säulen der Gesundheit“ nach Sebastian Kneipp.

Den Teilnehmenden wird nicht nur Wissen auf vielfältige Weise vermittelt, sie werden gleichzeitig aktiv für ihre eigene Gesundheit und sammeln mit allen Sinnen nachhaltig positive Erfahrungen.

Erleben – Fühlen – Stärken

Unsere Gesundheitsseminare werden von Elementen der Kneippschen „5 Säulen der Gesundheit“ begleitet: gesunde Ernährung, Wasser-Anwendungen, Bewegungseinheiten, Zeiten der Stille sowie wertvolle Kräuter-Erfahrungen.

Während des Aufenthalts erleben die Teilnehmenden unmittelbar die positiven Auswirkungen einer ganzheitlich gesundheitsfördernden Lebensweise. Diese intensiven Erfahrungen wirken motivierend und unterstützen eine nachhaltige, gesundheitsbewusste Lebensführung – auch über das Seminar hinaus.

Der gezielte Transfer in den persönlichen Arbeitsalltag sowie das Erarbeiten individueller, passender Lösungsansätze runden das Seminarprogramm ab.



Kneipp



Wasser
das Lebenselixier



Kräuter
die Natur-Apotheke



Bewegung
dosiert & sinnvoll



Ernährung
lecker & leicht



Balance
Körper & Seele

INHALT

SEMINARE FÜR MITARBEITENDE

SEITE

6

- 06 Resilient mit Kneipp – voller Energie im Arbeitsalltag
- 07 Mental Health – mit dem richtigen Mindset mental gesund bleiben
- 08 Rauszeit mit Kneipp Teil 1
- 09 Rauszeit mit Kneipp Teil 2
- 10 Achtsamkeit als Schlüssel zur mentalen Gesundheit
- 11 Waldbaden – erfolgreich regenerieren und entspannen
- 12 Genial kombiniert – mehr Energie durch gesunde Ernährung und Bewegung
- 13 Rückenfit – ganzheitlich Haltung bewahren
- 14 Fit und gesund im besten Alter
- 15 Gesund und leistungsstark mit dem richtigen FLOW
- 16 Ganzheitliche Herzgesundheit mit Kneipp
- 17 Der Powershot für das Immunsystem

SEMINARE FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE

SEITE

18

die kolping
führungsakademie | a

- 18 Achtsamkeit für Führungskräfte
- 19 Resilienztraining mit Alpenblick
- 20 Gesund Führen Teil 1
- 21 Gesund Führen Teil 2

SEMINARE SPEZIAL

SEITE

22

FÜR FRAUEN

- 22 Auszeit für Frauen – frauenspezifische Gesundheitsförderung
- 23 Wechseljahre – na, und!?

FÜR MÄNNER

- 24 Echte Männer kennen keinen Schmerz!? Männergesundheit im Blick

FÜR TEAMS

- 25 Bewusste Team-Auszeit mit Alpenblick
- 26 Gesunde Team-Auszeit im Kloster

FÜR AZUBIS

- 27 Gesund und voller Energie in der Ausbildung

FÜR EINZELPERSON

- 28 Individuelle Burnout-Prävention

SEMINARORTE

SEITE

30

- 30 Hotel Alpenblick
- 31 KurOase im Kloster

Resilient mit Kneipp – voller Energie im Arbeitsalltag



Kneipp war ein Vorreiter des Resilienz-Trainings. Er erkannte, dass die Psyche und die Physis gleichermaßen gestärkt werden müssen. Sein ganzheitlicher Ansatz der „5 Säulen der Gesundheit“ ist deshalb so erfolgreich, da er die Stärkung der inneren Balance und des gesamten Immunsystems verbindet und somit eine optimale Stressprävention mit tiefgreifender Wirkung bietet.



In unserem Seminar entdecken die Teilnehmenden das Geheimnis der Resilienz. Geheimnis meint in diesem Fall, Methoden und Strategien, die sie ganzheitlich stärken und gelassener reagieren lassen. Sie lernen diese Denk- und Verhaltensänderung kennen und begeben sich auf die Spuren Kneipps.

Seminarinhalte im Überblick:

- **Stress verstehen:** Was passiert bei Dauerstress im Körper, wann wirkt er krankmachend und wie kann man Signale rechtzeitig erkennen?
- **Resilienz trifft Kneipp:** Ganzheitlich Körper und Geist stärken, konkrete Methoden und Strategien der Stressprävention kennenlernen
- **Innere Balance:** Den Alltag entschleunigen und die passenden Entspannungsmethoden wie Yoga, Meditation oder progressive Muskelentspannung entdecken
- **Eat & Learn:** Achtsam genießen und Interessantes zu Stoffwechsel und gesunder Ernährung für mehr Energie erfahren
- **Bewegung baut am besten Stresshormone ab:** Körper und Geist an herrlich frischer Luft aktivieren
- **Reiztherapie durch Wasser-Anwendungen:** Das Immunsystem stärken und sämtliche Körperabläufe aktivieren
- **Ziele erfolgreich umsetzen:** Durch die Erstellung eines individuellen Resilienz-Plans dauerhaft mehr Energie und Freude im Alltag erlangen



Dauer
2-3 Tage

Gruppengröße
5-10 Teilnehmende

Ort
KurOase im Kloster

Zielgruppe
Alle Mitarbeitenden

www.die-kolping-akademie.de/kurssuche/detail/resilienz-kneipp



Mental Health – mit dem richtigen Mindset mental gesund bleiben

Positives Denken allein führt nicht automatisch zum gewünschten Erfolg. Das ist nachvollziehbar, denn das menschliche Gehirn bevorzugt vertraute Muster und Routinen. Über viele Jahre hinweg wird Verhalten größtenteils unbewusst trainiert und stabilisiert, bis es den bestehenden Status quo aufrecht erhält. Um fest verankerte Denk- und Handlungsmuster nachhaltig zu verändern, reicht gute Absicht nicht aus. Erforderlich sind vielmehr gezielte Anleitung, Reflexion sowie fachliches Know-how, um neue, förderliche Routinen aufzubauen und dauerhaft zu verankern.



Ein erfahrenes Team nimmt Ihre Mitarbeitenden mit auf eine Reise durch unser Denken, Fühlen und Handeln und zeigt, basierend auf neurowissenschaftlichen Erkenntnissen, wie sie resilienter werden und Herausforderungen des Alltags positiv annehmen können. Mindset und psychische Gesundheit werden gestärkt.

„Häufig genug kommt es vor, dass körperlich Kranke noch viel kränker sind an der Seele.“ Sebastian Kneipp

Seminarinhalte im Überblick:

- **Mental Health – alles beginnt im Kopf:** Interessantes aus der aktuellen Hirn- und Stressforschung. Was passiert im Gehirn bei positiven Gedanken und wie ist das Denken direkt mit körperlichen Abläufen des Organismus gekoppelt?
- **Positiv denken ist doch keine Kunst, oder?** Um eine positive Grundhaltung im Alltag umzusetzen, bedarf es fundierter Methoden und der Entwicklung von Routinen. Mit praktischen Übungen und Sinneswahrnehmungen positives Denken umsetzen
- **Psychisch gesund – psychisch krank:** Aufräumen mit Irrtümern zu psychischen Erkrankungen durch Zahlen und Fakten. Warum es jeden treffen kann und wie eine erfolgreiche Vorbeugung aussieht
- **Planungsfehlschluss und Selbstoptimierungswahn:** Warum To-Do-Listen immer wieder frustrieren müssen und man denkt, dass es immer besser gehen muss. Mit interessanten wissenschaftlichen Erkenntnissen weg von der Selbstoptimierung hin zur Zufriedenheit
- **Schluss mit dem Gedankenkarussell:** Erfolgreich aus dem Karussell aussteigen und durch die Akzeptanz von Gedanken lösungsorientiert denken lernen
- **Ganzheitlich „Kneippgesund“:** Dauerhaft Energie erlangen, Abwehrkräfte stärken und psychisch widerstandsfähiger werden – mit Kneipp



Dauer
3 Tage

Gruppengröße
5-10 Teilnehmende

Ort
KurOase im Kloster

Zielgruppe
Alle Mitarbeitenden

www.die-kolping-akademie.de/kurssuche/detail/mental-health



Rauszeit mit Kneipp Teil 1



In der traumhaften Landschaft am Fuße der oberbayerischen Berge bietet sich ein idealer Rahmen, um Resilienz und Wohlbefinden nachhaltig zu stärken. Einfache Wanderungen mit Start direkt am Hotel Alpenblick, ein ganzheitliches Rückentraining mit Blick auf die Berge sowie eine erfrischende Barfuß-Erfahrung im Gebirgsbach sind Teil des Programms.



Ein einzigartiges Naturerlebnis in einer atemberaubenden Berglandschaft und aktive Gesundheitsförderung nach Kneipp – diese Verbindung macht das Seminar zu einer besonders nachhaltigen Erfahrung.

„Wem seine Gesundheit lieb und teuer ist, biete das Mögliche auf, in reiner Luft seine Zeit zu verbringen.“ *Sebastian Kneipp*

Seminarinhalte im Überblick:

- **Raus aus dem Denkkarussell:** Antreiber kennenlernen, Stressspirale stoppen und lernen, wie Denk- und Verhaltensmuster dauerhaft positiv beeinflusst werden können
- **Resilient mit Kneipp:** In nur fünf Schritten dauerhaft körperlich und psychisch fit. Praktische Anwendungen kennenlernen zur Immunstärkung und für mehr Energie im Arbeitsalltag
- **Einzigartiges Erlebnis der Klang-Entspannung:** Klänge berühren und bringen bewusst in Gleichklang. Zur Ruhe kommen und den bewegenden Klängen lauschen
- **Alles in Bewegung:** Bei leichten Bergwanderungen den unmittelbar positiven Effekt von Bewegung an frischer Luft auf Körper und Seele spüren. Durch Sinnes- und Wahrnehmungsübungen wird dieser Effekt noch verstärkt
- **Einfach die Beine hochlegen:** Die positive Wirkung einer Fußreflexzonen-Massage auf den gesamten Organismus erfahren
- **Wasser belebt Körper und Geist:** Die tiefe Wirkung einfacher Wasser-Anwendungen auf das körperliche Wohlbefinden entdecken



Dauer
3 Tage

Gruppengröße
5-10 Teilnehmende

Ort
Hotel Alpenblick

Zielgruppe
Alle Mitarbeitenden

www.die-kolping-akademie.de/kurssuche/detail/rauszeit-kneipp



Rauszeit mit Kneipp Teil 2

Zeit für eine Auffrischung!
Hier haben Mitarbeitende die Gelegenheit, die guten Vorsätze aus dem ersten Seminar zu reflektieren.

Gemeinsam können sie überlegen, welche Tipps konkret im (Berufs-)Alltag umgesetzt wurden und was vielleicht schwergefallen ist.



In diesem Aufbauseminar wird an bekannten Fragestellungen weitergearbeitet, Erfahrungen werden in der Gruppe reflektiert und positive Verhaltensänderungen gefestigt. Neben dem Austausch stehen vertiefende Inhalte zu den Themen Burn-out-Prävention, aktive Gesundheitsförderung und der Kneippschen Philosophie im Fokus. Natürlich begleitet von viel Bewegung an herrlich frischer Luft in einer traumhaften Berglandschaft.

„Der beste Weg zur Gesundheit ist der Fußweg.“

Sebastian Kneipp

Seminarinhalte im Überblick:

- **Den Code knacken:** Dauerhaft Verhaltens- und Denkmuster umprogrammieren
- **Kraft und Ruhe in der Natur tanken:** Wandern im vitalisierenden Klima der Berge, die Immunabwehr stärken und das Wohlbefinden unmittelbar steigern
- **Bewegende Entspannung:** Yoga im Hotelpark kombiniert den Abbau von Stresshormonen durch Bewegung optimal mit dem Lösen von körperlichen Verspannungen und dem Beruhigen des Geistes
- **Macht müde Beine munter:** Eine anregende Bein-Massage löst verhärtete Beinmuskulatur, entlastet die Lymphgefäße und fördert die Durchblutung
- **Zwei wie Max & Moritz:** Bewegung und gesunde Ernährung, zwei Aspekte, die einfach zusammengehören. Mit einfachen Tipps und optimaler Kombination zu mehr Energie ... und weniger Kilos
- **Der nächste Schritt:** Wie scheinbar ferne Ziele zum Greifen nahe werden. Fokussieren – Konkretisieren – Motivieren



Dauer
3 Tage

Gruppengröße
5-10 Teilnehmende

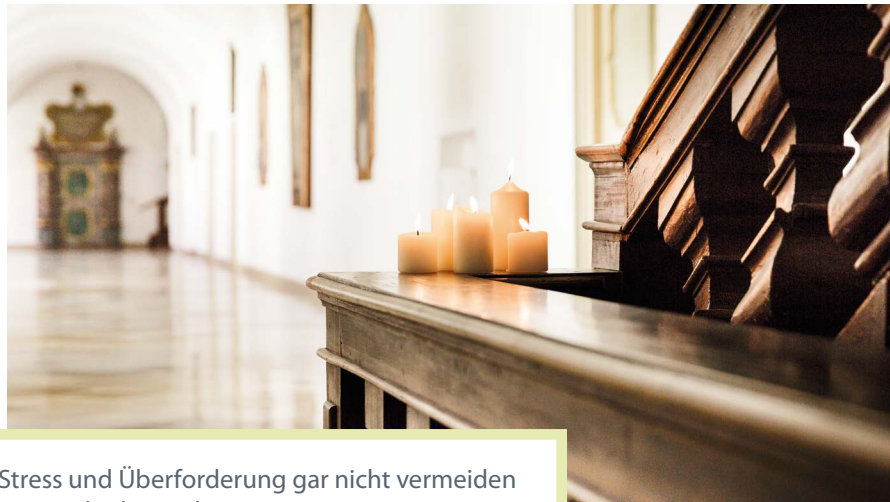
Ort
KurOase im Kloster

Zielgruppe
Alle Teilnehmende des Seminars „Rauszeit mit Kneipp Teil 1“

Bei Interesse:
Sprechen Sie uns gerne an

Achtsamkeit als Schlüssel zur mentalen Gesundheit

Dauerstress, eine hohe Aufgabenfülle und kaum wirkliche Ruhezeiten prägen heute häufig den Alltag. Die körperliche und mentale Gesundheit leidet langfristig darunter, gleichzeitig wächst der Wunsch, Stress zu vermeiden und besser damit umzugehen.



ABER was wäre, wenn man Stress und Überforderung gar nicht vermeiden müsste? Was wäre, wenn es eine Fähigkeit gäbe, ...
... die innere Ausgeglichenheit verschafft?
... beruhigend wirkt und schlafen lässt?
... die einen auch in stürmischen Zeiten gelassen bleiben lässt und zum Meister der Emotionen macht?

Achtsamkeit und Meditation

Wie geht das und was bewirkt dieses mentale Training genau? Meditation ist wissenschaftlich sehr weit erforscht. Diese uralte Praxis unterstützt erwiesenermaßen in mehrfacher Hinsicht:

- Stressreduktion
- Verbesserte Konzentrationsfähigkeit
- Bessere Emotionsregulation
- Förderung des Selbstbewusstseins
- Mehr Ruhe und bessere Schlafqualität

Seminarinhalte im Überblick:

- **In der Einfachheit liegt der Erfolg:** Achtsamkeit und innere Ordnung als Kraftquelle für dauerhafte Energie
- **Mach's einfach:** Effektive Übungen aus dem MBSR-Programm* für einen gesunden Umgang mit Herausforderungen
- **Neue Horizonte durch tiefe innere Ruhe:** Erlernen unterschiedlicher Meditationstechniken
- **Gesund leben – einfach mit Kneipp:** Handfeste Strategien für mehr Vitalität und Resilienz im beruflichen Alltag
- **Mein persönlicher Werkzeugkoffer:** Kraftvolle Tools aus der Achtsamkeitspraxis
- **Bewegende Entspannung:** Einfache Yoga-Übungen, die tief wirken
- **Ich mach' einfach mal nichts:** Effektiv regenerieren durch achtsame Pausen
- **Altes Kräuterwissen neu entdecken:** Einfach in der Anwendung – stark in der Wirkung
- **Körper und Geist stärken:** Einen wärmenden Leberwickel und andere Anwendungen genießen, um den gesamten Organismus und die Abwehrkräfte zu stärken

*Mindfulness based stress-reduction (MBSR) geht auf den emeritierten Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn zurück und ist ein weltweit etabliertes Curriculum zur Achtsamkeits-basierten Stressbewältigung.



Dauer
3 Tage

Gruppengröße
5-10 Teilnehmende

Ort
KurOase im Kloster

Zielgruppe
Alle Mitarbeitenden

[www.die-kolping-akademie.de/
kurssuche/detail/achtsamkeit](http://www.die-kolping-akademie.de/kurssuche/detail/achtsamkeit)

Waldbaden – erfolgreich regenerieren und entspannen

Sebastian Kneipp erkannte bereits vor über 150 Jahren die Bedeutung von Ruhe, Entspannung und Erholung in der Natur. In der besonderen Atmosphäre der KurOase im Kloster, seinem Wirkungsort, werden diese Prinzipien erlebbar.



Im Mittelpunkt des Seminars steht die Verbindung aus Entspannung, aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen zur Regeneration von Körper und Geist sowie Shinrin Yoku („Waldbaden“). Die gesundheitsförderliche Wirkung der Waldluft wird dabei durch gezielte Qi Gong-Übungen zusätzlich unterstützt.



Die Kraft der Natur und deren beruhigende Wirkung auf Körper und Geist entdecken.

„Gesundheit bedarf einer geordneten Seele ... und der Regeneration in der Natur.“ Sebastian Kneipp

Seminarinhalte im Überblick:

- **„5 Säulen der Gesundheit“ nach Sebastian Kneipp:** Eine (ent-)spannende Geschichte
- **Stress im Körper:** Was passiert und warum Entspannung so wichtig ist
- **Kleiner aber feiner Unterschied:** Entspannung vs. Regeneration
- **Gesund Schlafen:** Nichts leichter als das
- **Kneipp-Anwendungen:** Regeneration und Vitalisierung
- **Kennenlernen und Einüben verschiedener Entspannungstechniken:** Meditation, Yoga, Qi Gong, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung
- **Shinrin Yoku (Waldbaden):** Mit allen Sinnen erfahren, welche positiven Auswirkungen Bäume und Wälder haben



Dauer
3 Tage

Gruppengröße
5-10 Teilnehmende

Ort
KurOase im Kloster

Zielgruppe
Alle Mitarbeitenden

[www.die-kolping-akademie.de/
kurssuche/detail/waldbaden](http://www.die-kolping-akademie.de/kurssuche/detail/waldbaden)



Genial kombiniert – mehr Energie durch gesunde Ernährung und Bewegung

Ohne Frühstück aus dem Haus, die dritte Tasse Kaffee schon bis 10 Uhr, ein süßes Teilchen auf den plötzlichen Heißhunger – und das Tief zu Mittag ist vorprogrammiert!



Mit Kneipp in fünf klaren Schritten zu mehr Energie, Leistungsfähigkeit und Motivation.

Damit ein Motor optimal arbeiten kann, benötigt er den richtigen Brennstoff. Übertragen auf den Menschen wird deutlich, wie entscheidend Ernährung und Lebensstil für Energie, Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden sind.

Bereits kleine Veränderungen können Energien freisetzen, die kreativeres, konzentrierteres und effektiveres Arbeiten ermöglichen. Durch gezielte Anpassungen im Ernährungsverhalten und im Lebensstil lässt sich das Energielevel nachhaltig steigern.

Seminarinhalte im Überblick:

- **Aha-Effekt:** Aufräumen mit Ernährungsirrtümern und Diätversprechen. Den Stoffwechsel und das Zusammenspiel von Ernährung, Bewegung und Biorhythmus verstehen
- **Hormone spielen eine zentrale Rolle für das Wohlbefinden:** Wie diese positiv durch gezielte Bewegung und Ernährung beeinflussen werden können, ist für jede Altersgruppe interessant
- **Keine verbotenen Lebensmittel – kein Verzicht:** Ernährung nach Kneipp – einfach und genial
- **Erfolgreiche Gewichtsreduktion mit Kneipp:** Die optimale Zusammensetzung aus Ernährung, Bewegung und Entspannung bringt eine nachhaltige Veränderung
- **Mehr als positiv denken:** Interessante Methoden des Mental-Trainings zur Umsetzung der Ziele entdecken
- **Jeder Schritt zählt:** Bewegung als Schlüssel zu mehr Energie – Nordic Walking, Pilates oder Faszientraining. Das positive Gefühl der körperlichen Anstrengung erleben
- **Raus aus dem Karussell:** Persönliche Verhaltensmuster enttarnen und mit intelligenten Tricks umprogrammieren
- **Alles im Fluß:** Wasser unser Lebenselixier – innerliche und äußerliche Anwendungen bringen unmittelbar Energie und stärken die Abwehrkräfte
- **Gewusst wie:** Einen gesunden Lebensstil und den eigenen Arbeitsalltag in Einklang bringen



Dauer
3 Tage

Gruppengröße
5-10 Teilnehmende

Ort
KurOase im Kloster

Zielgruppe
Alle Mitarbeitenden

www.die-kolping-akademie.de/kurssuche/detail/genial-kombiniert



Rückenfit – ganzheitlich Haltung bewahren

Muskel- und Skeletterkrankungen zählen zu den häufigsten Ursachen für Fehlzeiten und Produktivitätsverluste in Unternehmen.

Investieren Sie in die Gesundheit Ihrer Mitarbeitenden. Mit unserem ganzheitlichen Rücken- und Haltungstraining schaffen Sie einen nachhaltigen Mehrwert für Ihr gesamtes Unternehmen.



Ganz im Sinne Kneipps wird der Rücken nicht nur als Zentrum des Körpers verstanden, sondern auch als Mitte des Menschen. Eine aufgerichtete Haltung und ein bewusster Gang können innere Stabilität fördern, neue Energien freisetzen und gestärkt in den Berufsalltag zurückführen.

Der Rücken trägt durch das Leben. Dieses spezielle Rücken- und Haltungstraining stärkt den Rücken und entspannt zugleich den Geist. Denn viele Rückenschmerzen stehen im Zusammenhang mit Stress und psychischem Druck.

Seminarinhalte im Überblick:

- **Rückengesundheit:** Was heißt das überhaupt?
- **Rückenschmerzen, eine Stressreaktion unseres Körpers:** Was steckt dahinter?
- **Wissenschaftlich fundierte Übungen:** Pilates, Faszientraining und funktionelle Rückenfitness – individuell anpassbar für jedes Fitnesslevel
- **Effektive Entspannungstechniken:** Meditation, Yoga und Traumreisen zur Stressreduktion und mentalen Stärkung
- **Kneipp-Anwendungen:** Gezielte Entspannung der Rückenmuskulatur
- **Outdoor-Programm:** Nordic Walking kombiniert mit Functional-Training – ideal für Teamgeist und frische Energie
- **Steigerung von Motivation und Leistungsfähigkeit:** Ein gesunder Rücken und ein entspannter Geist fördern Konzentration, Belastbarkeit und Motivation im Arbeitsalltag



Dauer
2-3 Tage

Gruppengröße
5-10 Teilnehmende

Ort
KurOase im Kloster

Zielgruppe
Alle Mitarbeitenden

www.die-kolping-akademie.de/kurssuche/detail/rueckenfit



Fit und gesund im besten Alter

Ein interessanter Blick auf Veränderungen durch die Hormonumstellung und durch den natürlichen Alterungsprozess.



Gesundheitsprävention ist für jede Altersgruppe wichtig, aber mit fortschreiten dem Alter rücken andere Themen und Bedürfnisse in den Fokus. Die Hormone verändern sich, der Stoffwechsel stellt sich um, Schlafen wird oft zum Problem. Vieles ist in der Veränderung, sowohl körperlich als auch seelisch. Doch Beschwerden wie Hitzewallungen, Gedächtnisschwierigkeiten, Schmerzen in Muskeln und Gelenken oder Diabetes, um nur ein paar Beispiele zu nennen, gehören nicht selbstverständlich zum Älterwerden dazu.

Dieses Gesundheitsseminar ist sowohl für Frauen als auch Männer gedacht!

In diesem Gesundheitsseminar, basierend auf den „5 Säulen der Gesundheit“ nach Kneipp, erfahren und erleben Ihre Mitarbeitenden, wie sie auf natürliche Weise und mit einfachen Mitteln den altersbedingten Veränderungen entgegensteuern können. Sie erkennen, wie sich viele Beschwerden eigenverantwortlich lindern lassen, um fit und gesund in die besten Jahre zu starten.



Seminarinhalte im Überblick:

- **Gleichgewicht finden:** Balance für Stoffwechsel und Hormone durch gesunde Ernährung
- **Schmackhafte Arznei:** Antientzündliche Ernährung für einen gesunden Darm und gesunde Gelenke
- **Einfach Stark:** Rückengesundheit und fitte Gelenke – warum Krafttraining unverzichtbar ist
- **Ganz natürlich:** Natürliche, pflanzliche Hormonregulation
- **Salbei & Co.:** Heilkräuter für die Hausapotheke
- **Eine gute Nacht:** Tipps für einen besseren Schlaf und eine optimale Regeneration
- **Innere Balance:** Was ist mir wirklich wichtig? Wie gelingt es mir, die altersbedingten Veränderungen anzunehmen?



Dauer
2-3 Tage

Gruppengröße
5-10 Teilnehmende

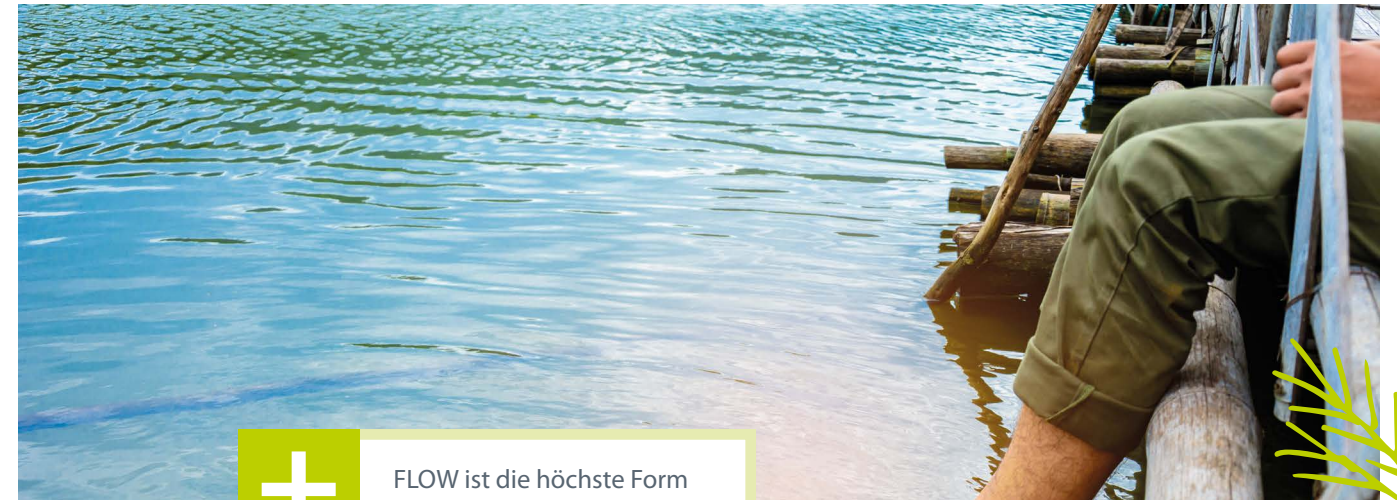
Ort
KurOase im Kloster

Zielgruppe
Alle Mitarbeitenden
ab Anfang, Mitte 40 Jahren

[www.die-kolping-akademie.de/
kurssuche/detail/fit-gesund-alter](http://www.die-kolping-akademie.de/kurssuche/detail/fit-gesund-alter)



Gesund und leistungsstark mit dem richtigen FLOW „Erfolg beginnt im Kopf“ – lernen vom Profi-Sport



FLOW ist die höchste Form der ganz persönlichen Kreativitäts- und Leistungsfähigkeit. Wenn scheinbar alles ganz leicht geht und auch herausfordernde Aufgaben gemeistert werden.

Das Seminar basiert auf neuesten Erkenntnissen der Neurowissenschaften und verbindet mentale Strategien mit der aktiven Gesundheitsförderung nach Kneipp, die unmittelbar das Wohlbefinden steigern und nachhaltig die Leistungsfähigkeit und Widerstandskraft erhöhen.

Die Seminarleitung übernimmt eine ehemalige Handball-Nationalspieler. Sie ist ausgebildeter Life & Business Master Coach, ihre Schwerpunkte liegen im Aufbau von mentaler Stärke, mentaler Gesundheit und Resilienz im Hochleistungssegment. Dabei werden alle Lebensbereiche einbezogen, sowie alle Bereiche des Mensch-Seins. Dieses Seminar bietet Ihren Mitarbeitenden ausführlich Raum und Gelegenheit, zu sich zu kommen und sich der eigenen Ressourcen bewusst zu werden. So können sie sich neu ausrichten, um fokussiert und in einer Haltung der Präsenz in den Arbeitsalltag zurückzukehren.

Seminarinhalte im Überblick:

- **Ganz im FLOW:** Was steckt hinter dem Begriff und wie lässt sich dieses Wissen in den Berufsalltag umsetzen?
- **Die eigene Schatzkiste öffnen:** Bewusstmachen und Aktivieren der eigenen Stärken, Talente und Potenziale
- **Da geht noch was:** Konkrete Strategien zur Eigenmotivation
- **Herausforderungen meistern:** Mit den richtigen „Denkwerkzeugen“ Stress-Energie positiv nutzen
- **Mentale Gesundheit beginnt im Kopf, endet dort aber nicht:** Ganzheitlich die psychische und physische Gesundheit stärken, in nur 5 Schritten mit Kneipp
- **Fit mit Kneipp:** Kneipp-Anwendungen zur Stärkung des Immunsystems und in den Genuss einer Breuss-Massage kommen
- **Mehr als Obst und Gemüse – mental gesund durch die richtige Ernährung:** Wissenswertes zum direkten Zusammenhang von Ernährung, Psyche und Energiehaushalt – mit Genussmomenten
- **Kurze Pause:** Entspannungsübungen, die Körper und Geist stärken



Dauer
3 Tage

Gruppengröße
5-10 Teilnehmende

Ort
KurOase im Kloster

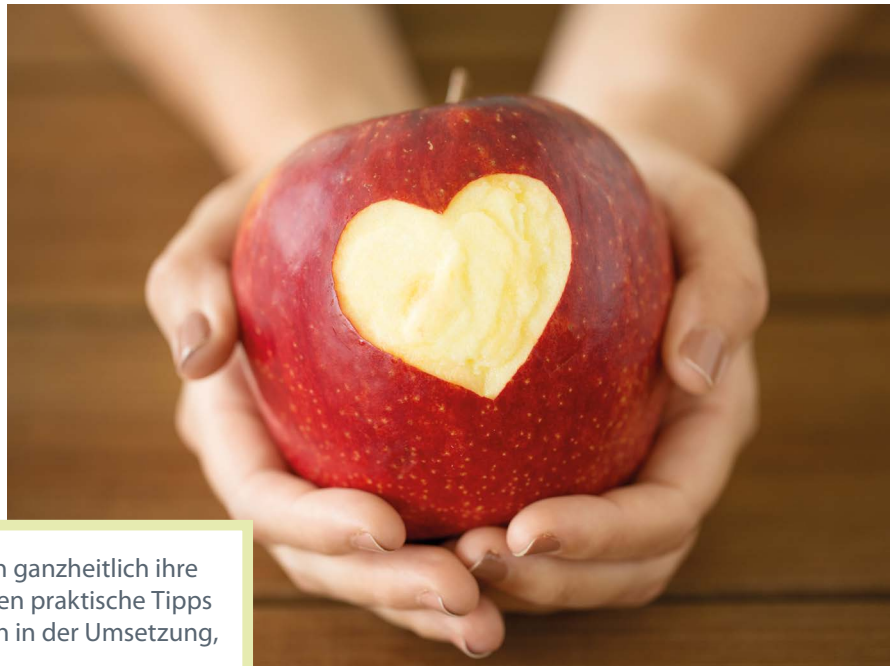
Zielgruppe
Alle Mitarbeitenden

[www.die-kolping-akademie.de/
kurssuche/detail/flow](http://www.die-kolping-akademie.de/kurssuche/detail/flow)



Ganzheitliche Herzgesundheit mit Kneipp

Ein gesundes Herz ist die Grundlage für Leistungsfähigkeit, Belastbarkeit und Wohlbefinden, gerade im Berufsalltag. Es ist der Mittelpunkt der körperlichen und geistigen Gesundheit, der Ursprung der Lebenskraft.



Ihre Mitarbeitenden stärken ganzheitlich ihre Herzgesundheit und erhalten praktische Tipps für den Berufsalltag, einfach in der Umsetzung, langfristig erfolgreich.

Dauerhafter Stress, Bewegungsmangel und ungesunde Lebensgewohnheiten können das Herz-Kreislauf-System langfristig belasten. Herz-Kreislauf-Erkrankungen sind die häufigste Todesursache weltweit, auch in Deutschland.

Dieses Seminar hilft, die persönlichen Risikofaktoren zu erkennen und nachhaltig die Herzgesundheit zu stärken: mit Wasser-Anwendungen, Bewegung, der richtigen Ernährung und Zeit für Herzensangelegenheiten.

Seminarinhalte im Überblick:

- **Grundlagen der Herzgesundheit kennenlernen:** Risikofaktoren für Herz-Kreislauferkrankungen erkennen und entgegenwirken
- **Zeit für sich:** Herzensthemen
- **Die schlummernde Gefahr:** Bluthochdruck, was steckt dahinter?
- **Die „5 Säulen der Gesundheit“ nach Sebastian Kneipp** und ihre Bedeutung für ein gesundes Herz
 - **Wasser:** Kneipp-Anwendungen zur Anregung des gesamten Herz-Kreislaufsystems
 - **Bewegung:** Herzfreundliche Bewegungseinheiten für jedes Trainingslevel
 - **Ernährung:** Herzgesunde Ernährung – alltagstauglich und genussvoll
 - **Heilpflanzen:** Unterstützende Pflanzen für Herz und Kreislauf
 - **Innere Balance:** Yoga, Meditation und Methoden aus dem Mental-Training



Dauer
2-3 Tage

Gruppengröße
5-10 Teilnehmende

Ort
KurOase im Kloster

Zielgruppe
Alle Mitarbeitenden

www.die-kolping-akademie.de/kurssuche/detail/herzgesundheit-kneipp

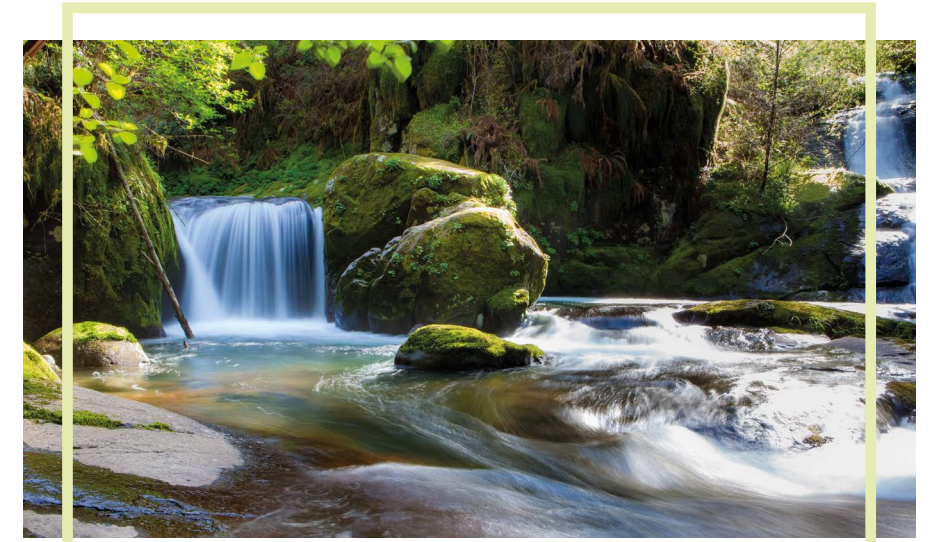


Der Powershot für das Immunsystem

„Die Natur ist die beste Apotheke.“

Sebastian Kneipp

Dieses Seminar macht Ihre Mitarbeitenden fit, stärkt ihr Immunsystem mit vielseitigen Kneipp-Tipps und rüstet sie für die kalte Jahreszeit. Ganz einfach mit den ganzheitlichen „5 Säulen der Gesundheit“ nach Kneipp: Wasser, Bewegung, Ernährung, Kräuter und innere Balance.



Mit praktischen Wasser-Anwendungen, schmackhaften Kräuterauszügen und Tipps für die Hausapotheke rüsten Sie Ihre Mitarbeitenden für alle Jahreszeiten.

Ihre Beschäftigten können sich auf einen besonderen Ort freuen: Das Original Kneipp-Hotel „KurOase im Kloster“, wo Pfarrer Sebastian Kneipp lebte und wirkte. Von hier ging sein ganzheitlicher Gesundheitsansatz, der für alle Menschen mit einfachsten Mitteln praktikierbar war und ist, um die ganze Welt.



Dieses Seminar macht die Kraft der Natur mit allen Sinnen erlebbar. Schon Sebastian Kneipp wusste um die heilsame Wirkung der Bewegung an der frischen Luft und der „natürlichen Abhärtung“. Die Teilnehmenden tanken an diesem Tag Kraft und lassen sich begeistern, wie einfach es ist, widerstandsfähiger zu werden.

Seminarinhalte im Überblick:

- **Starkes Immunsystem:** Was meint immunstark eigentlich und welche Abläufe im Körper stecken dahinter?
- **Resilient mit Kneipp:** Wie wirken sich die „5 Säulen der Gesundheit“ nach Kneipp direkt auf die Widerstandskraft aus?
- **Die Kneipp-Lehre:** praktisch, alltagstauglich und nachhaltig
 - **Immunstärkende Anwendungen:** Güsse, Wickel und Bäder für die Gesundheit
 - **Die Küche als Apotheke:** Natürliche Lebensmittel als „Heilmittel“, von antibakterieller bis stoffwechselanregender Wirkung
 - **Ruhe und Entspannung:** Stärkung der Abwehrkräfte
 - **Erst-Helfer bei Atemwegsinfektionen:** Thymian als Tee, im Brustwickel oder in der Küche
 - **Einfach atmen:** Stärkung der Lunge und des gesamten Immunsystems durch die richtige Atemtechnik



Dauer
1 Tag

Gruppengröße
5-10 Teilnehmende

Ort
KurOase im Kloster

Zielgruppe
Alle Mitarbeitenden

www.die-kolping-akademie.de/kurssuche/detail/powershot-immunsystem



Achtsamkeit für Führungskräfte



Achtsamkeit bedeutet, die Aufmerksamkeit bewusst auf den gegenwärtigen Moment zu lenken, sich selbst und die Umgebung mit allen Sinnen wahrzunehmen sowie Gedanken und Gefühle einfach zu beobachten, ohne sich darin zu verlieren.

Es geht darum, im „Hier und Jetzt“ zu sein, Stress abzubauen, sich besser zu verstehen und gelassener auf Herausforderungen zu reagieren, indem man das annimmt, was ist.

Sie wünschen sich, dass Ihre Führungskräfte im Job fokussiert und entspannt sind? Erfolgreiche Führungskräfte brauchen Fokus, Empathie, Belastbarkeit und Präsenz, um ihr eigenes Potenzial voll ausschöpfen zu können.

In der Führung von Mitarbeitenden geht leicht der Kontakt und das Gefühl für sich selbst und die eigenen Bedürfnisse verloren. Wie kann man als Führungskraft gut mit sich selbst verbunden sein? Wie kann man mental präsent sein und gute Entscheidungen treffen, ohne sich im Business-Alltag aufzureiben?



Dieses Seminar bietet ausführlich Raum und Gelegenheit, zu sich zu kommen und sich der eigenen Ressourcen bewusst zu werden. Es hilft, sich neu auszurichten, um fokussiert und in einer Haltung der Präsenz in den Arbeitsalltag zurückzukehren.

Durch die außergewöhnliche Mischung aus Erleben, Fühlen und Transferieren steigert dieses Seminar unmittelbar das Wohlbefinden und gibt neue Energie.

Die ganzheitliche Betrachtungsweise der Gesundheitsförderung nach Kneipp gibt zugleich viele praktische Tipps für eine dauerhaft gesündere Lebensweise.

Einfach in der Umsetzung – stark in der Wirkung.

Seminarinhalte im Überblick:

- **Achtsamkeit – wissenschaftlich belegt:** Interessantes aus der Neurowissenschaft
- **Weg von der Selbstoptimierung, hin zu persönlichen Ressourcen:** Techniken für ein gesundes Selbstmanagement
- **Energie durch Fokussierung:** Angeleitete Achtsamkeits-Meditationen für mehr innere Balance
- **Gewusst wie:** Wirksame Strategien für mentale und emotionale Gesundheit
- **Das Steuerrad gelassen im Griff:** Tools für einen gelassenen und gesunden Führungsalltag in stürmischen Zeiten
- **Einfach zur Ruhe kommen:** Kraftvolle Übungen aus dem MBSR-Programm* und dem Yin Yoga
- **Tautreten & Co.:** Erfrischende und entspannende Kneipp-Anwendungen
- **Genießen ausdrücklich erwünscht:** Bewusst schmecken – sich Zeit nehmen und Gaumenfreuden entdecken

*Mindfulness based stress-reduction (MBSR) geht auf den emeritierten Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn zurück und ist ein weltweit etabliertes Curriculum zur Achtsamkeits-basierten Stressbewältigung.



Dauer
3 Tage

Gruppengröße
5-10 Teilnehmende

Ort
KurOase im Kloster

Zielgruppe
Führungskräfte

www.die-kolping-akademie.de/kurssuche/detail/achtsamkeit-fuehrungskraefte



Resilienztraining mit Alpenblick



Unser Resilienztraining mit Alpenblick zeigt erfolgreiche Strategien für den souveränen Umgang mit Herausforderungen und Belastungen, denen Ihre Führungskräfte täglich begegnen.

„Es muss das Gleichgewicht hergestellt werden zwischen der Lebensweise und dem Verbrauch an Nervenkraft.“

Sebastian Kneipp

Das abwechslungsreiche Programm aus moderater Bewegung in traumhafter Naturlandschaft, Entspannungstechniken und Methoden des Mental-Coachings lässt auch Ihre Führungskräfte zu resilienten Persönlichkeiten werden. Sie stärken in reiner Bergluft ihre psychische und physische Widerstandskraft.

Seminarinhalte im Überblick:

- **Das Geheimnis der Resilienz:** Warum sind manche Menschen scheinbar stressresistent und was steckt konkret dahinter?
- **Blickwechsel:** Dauerhaft stressmachende Denk- und Verhaltensmuster erfolgreich umprogrammieren
- **Ursache und Wirkung:** Eigene Glaubenssätze und Antreiber entdecken, garantiert mit AHA-Effekt
- **Praktisch – ganzheitlich – erfolgreich:** In nur 5 Schritten mit Kneipp zu mehr Leistung und Motivation
- **Aktivzeit:** Körper und Geist in Bewegung bringen beim Wandern in der Natur, Yoga unter freiem Himmel oder beim effektiven Rückenfit-Training
- **Wirklich abschalten:** Klangmeditation in traumhafter Natur bringt das Denken und den Geist zur Ruhe
- **Praktischer Bausteinkasten:** Tipps und Tricks für den (Führungs-)Alltag

Die Besonderheit:

- **Zeit für eine persönliche IST-Analyse:** Inmitten einer traumhaften Naturlandschaft mit Blick auf die Berge
- **Unmittelbare Steigerung:** Energie-Level und Wohlbefinden



Dauer
3 Tage

Gruppengröße
5-10 Teilnehmende

Ort
Hotel Alpenblick

Zielgruppe
Führungskräfte

www.die-kolping-akademie.de/kurssuche/detail/resilienz-fuehrungskraefte



Gesund Führen Teil 1

Gesunde Führungskräfte = gesundes und erfolgreiches Unternehmen

Dieses speziell konzipierte Seminar verbindet topaktuelle Führungsthemen mit aktiver Gesundheitsförderung, es basiert auf der ganzheitlichen Gesundheitsphilosophie Sebastian Kneipps.



Die unterschiedlich methodisch aufgebauten Seminareinheiten sind umrahmt von gesunder Ernährung, Kneippschen Wasser-Anwendungen, Bewegung, Zeiten der Entspannung und Kräuter-Erfahrungen. Die Führungskräfte erleben in diesen Tagen die positiven Auswirkungen einer gesunden Lebensweise.

Der Transfer in den persönlichen (Führungs-)Alltag und das Erarbeiten individueller Lösungsansätze runden das Seminarprogramm ab.



Führungskräfte-Entwicklung, die am ganzen Menschen ansetzt und Ressourcen freisetzt.

Seminarinhalte im Überblick:

Gesund führt, wer gesund ist! Oder?

Ihre Führungskräfte entdecken die Kunst für sich selbst zu sorgen und welche nachhaltigen Auswirkungen ihre gesunde Haltung auf den Erfolg des gesamten Teams hat.

Kernthemen u.a.:

- Ich weiß, was mir gut tut: Die Kunst für sich selbst zu sorgen
- Gesunder Führungsstil: Durch Haltung überzeugen
- Blickwechsel: Empathie in einer digitalisierten Welt
- Rückendeckung: Mitarbeitende stärken und Zusammenarbeit optimieren
- Wertschätzende Kommunikation: Bewusstes Instrument, das Verantwortungsbewusstsein und Motivation stärkt

Körper und Geist stärken:

- Ganzheitlicher Gesundheitsansatz nach Sebastian Kneipp: nachhaltig – praxistauglich – energetisierend
- Neue Energie durch Kneipp-Anwendungen und die Kraft des Wassers
- Geheimnis Körperintelligenz: Entdecken der eigenen Energiequellen
- Genuss trifft gesunde Ernährung

Methodik:

- Kurzweilige fachliche Inputs
- Kleingruppen- und Einzelarbeit
- Wahrnehmungsübungen
- Übungen aus dem Mental-Training
- Entspannungstechniken
- Kneipp-Anwendungen
- Walk & Talk



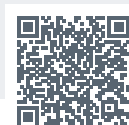
Dauer
2 Tage

Gruppengröße
5-10 Teilnehmende

Ort
KurOase im Kloster

Zielgruppe
Führungskräfte

[www.die-kolping-akademie.de/
kurssuche/detail/gesund-fuehren](http://www.die-kolping-akademie.de/kurssuche/detail/gesund-fuehren)



Gesund Führen Teil 2

Führungskompetenz und -persönlichkeit weiterentwickeln

Kennen Sie das?
Am Ende eines Führungs-Seminars nehmen Ihre Führungskräfte viele gute Vorsätze mit und sind hoch motiviert. Oft holt sie aber die Realität im Führungsalltag schnell wieder ein.

Um dauerhaft und nachhaltig Führungskompetenz und Führungspersönlichkeit zu entwickeln, ist ein Follow-up sinnvoll.



Auf den Ergebnissen und Inhalten des Seminars „Gesund Führen Teil 1“ erstellen wir individuell für die Gruppe einen aufbauenden Seminarplan.

Folgende Impulse könnten bei der Erstellung interessant sein:

- Strategisch steuern: Die richtigen Kniffe und effektiven Instrumente der digitalen Führung kennen und optimal einsetzen
- Genau hinsehen: Neue Stressbelastungen des mobilen Arbeitens erkennen und entgegenwirken
- Einfach miteinander reden: Zielführende und wertschätzende Kommunikation auf digitalen Wegen
- In Balance bringen: Durch Achtsamkeit und Entschleunigung Spannung rausnehmen
- Gewusst wie: Ergebnisorientierte Gespräche mit gefährdeten/belasteten Mitarbeitenden empathisch und unterstützend führen
- Teamspirit trotz hybrider Arbeitsmodelle
- Resilienz und Kneipp: Stärkung der geistigen und körperlichen Widerstandskraft in nur 5 Schritten mit Kneipp

Methodik:

- Kurzweilige fachliche Inputs
- Kleingruppen- und Einzelarbeit
- Wahrnehmungsübungen
- Handlungsorientierte Übungen
- Kniffe aus dem Mental-Training
- Entspannungstechniken
- Kreativitätsmethoden
- Kneipp-Anwendungen
- Walk & Talk



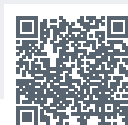
Dauer
2 Tage

Gruppengröße
5-10 Teilnehmende

Ort
KurOase im Kloster oder
Hotel Alpenblick

Zielgruppe
Führungskräfte

[www.die-kolping-akademie.de/
kurssuche/detail/gesund-fuehren-2](http://www.die-kolping-akademie.de/kurssuche/detail/gesund-fuehren-2)



Auszeit für Frauen – frauenspezifische Gesundheitsförderung

Den typischen Frauenalltag gibt es nicht, oder doch?

Gerade Frauen sind der Mehrfachbelastung durch Beruf, Haushalt, Kindererziehung und die Pflege von Angehörigen ausgesetzt. Gleichzeitig sinkt die Zeit für regenerierende Erholung, Bewegung und Entspannung.



Zeit aufzutanken, die Resilienz zu fördern und neue Impulse für den (Berufs-)Alltag zu entdecken.

Dieses spezielle Gesundheitsangebot für Frauen setzt genau an der Lebenswirklichkeit, den weiblichen Risikofaktoren und der spezifischen Gesundheitsförderung für Frauen an. Wie wirkt sich beispielsweise Stress auf den weiblichen Stoffwechsel und Hormonhaushalt aus? Und wie lässt sich aktive Stressprävention in den (Berufs-)Alltag von Frauen integrieren? Denn Frauen reagieren anders auf Stress, körperlich und psychisch. Die Kneippsche Philosophie war und ist wegweisend in der ganzheitlichen Gesundheitsförderung und zeigt in nur 5 Schritten, wie sie nachhaltig mehr Energie gewinnen und ihr gesamtes Immunsystem stärken. Ihre Mitarbeiterinnen bauen ihre geistige und körperliche Widerstandskraft auf und finden in Balance. Sie werden erstaunt sein, wie viele Ressourcen und Veränderungsmöglichkeiten in ihnen und ihrem Alltag stecken.

Seminarinhalte im Überblick:

- **Resilienz und Kneipp:** Das Phänomen der geistigen und körperlichen Widerstandskraft entdecken
- **Hinter die Dinge schauen:** Eigene Denk- und Verhaltensmuster enttarnen und mit Instrumenten des Mental-Coachings bewusst in konstruktives Denken und Vorgehen verwandeln
- **Ich wünsche:** Konkrete Vorhaben und Ziele festhalten, persönliche Strategien entwickeln
- **Sauerstoff ist pure Energie:** Frischluft tanken – in der Natur regenerieren. Wanderung mit Kräuter-Exkurs und Klang-Momenten in traumhafter Landschaft
- **Das Wohlbefinden ist uns ins Gesicht geschrieben:** Ein entspannter Gesichtsausdruck wirkt nach innen und außen. Teilnehmerinnen erlernen einfache Griffe für eine Gesichtsmassage, die auf den gesamten Organismus wirken
- **Iss Dich fit:** Welche Nahrungsmittel sind ideal für den persönlichen Stoffwechsel und bringen die notwendige Energie? Mit Geschmackserlebnissen und Rezeptideen für eine schnelle, gesunde Küche
- **Bewegte Entspannung:** Klang Yoga – Wohltuende Klänge verstärken die entspannende Wirkung der Yoga-Übungen



Dauer
3 Tage

Gruppengröße
5-10 Teilnehmende

Ort
KurOase oder Hotel Alpenblick

Zielgruppe
Alle Mitarbeiterinnen

www.die-kolping-akademie.de/kurssuche/detail/auszeit-frauen



Wechseljahre – na, und!?

Wie können Frauen die Mitte des Lebens bewusst gestalten?

Ein interessanter Frauen-Blick auf Veränderungen durch die Hormonumstellung und durch den natürlichen Alterungsprozess.



Dieses Gesundheitsseminar richtet sich gezielt an Frauen

Dieses Seminar lädt Frauen dazu ein, sich auf achtsame Weise mit den Veränderungen auseinanderzusetzen, die diese Lebensphase mit sich bringt. In der besonderen Atmosphäre der KurOase im Kloster möchten wir Raum für Austausch, Verständnis und Selbstfürsorge schaffen.

Dabei fließen bewährte Anwendungen und Prinzipien nach Sebastian Kneipp in das Seminar mit ein. Seine „5 Säulen der Gesundheit“ – Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und Lebensordnung – bieten wohltuende Impulse für Körper, Geist und Seele.



Kneipps Methoden stärken nicht nur das körperliche Wohlbefinden, sondern fördern auch innere Balance und neue Lebensenergie – besonders wertvoll in dieser Phase der Veränderung.

Seminarinhalte im Überblick:

- **Was geschieht da plötzlich im Körper:** Hormonveränderungen und ihre Auswirkungen
- **Wechseljahre ganzheitlich begleiten mit Kneipp:** Kennenlernen der ganzheitlichen Gesundheitslehre nach Sebastian Kneipp: Wasser, Bewegung, Ernährung, Heilpflanzen und innere Ordnung
- **Du bist, was Du isst:** Durch eine gesunde und antientzündliche Ernährung den Stoffwechsel und die Hormone in Balance bringen und für einen gesunden Darm und gesunde Gelenke vorsorgen
- **Rückengesundheit und fitte Gelenke:** Warum Krafttraining unverzichtbar ist
- **Bewegte Entspannung:** Einfache Yin Yoga-Übungen für mehr Beweglichkeit und Ausgleich
- **Natürlich, natürlich:** Pflanzliche Hormonregulation und Heilkräuter für die Hausapotheke
- **Optimale Erholung:** Tipps für einen besseren Schlaf und effektive Regeneration
- **Innere Balance:** Stimmungsschwankungen (hormonell) verstehen und lernen, damit umzugehen
- **Es ist, wie es ist:** Wie gelingt es, die alterungsbedingten Veränderungen anzunehmen?
- **Vom immunstärkenden Tautreten bis zum tiefenentspannenden Heukissen:** Praktische Kneipp-Anwendungen, die tief wirken



Dauer
2-3 Tage

Gruppengröße
5-10 Teilnehmende

Ort
KurOase im Kloster

Zielgruppe
Alle Mitarbeiterinnen ab Anfang, Mitte 40 Jahren

www.die-kolping-akademie.de/kurssuche/detail/wechseljahre



Echte Männer kennen keinen Schmerz!?

Männergesundheit im Blick

Zeit hinzuschauen und rechtzeitig an die eigene Gesundheit zu denken! Gerade Männer nehmen sich dafür oft zu wenig Zeit. Täglich müssen sie im Beruf und im Privatleben „ihren Mann stehen“ und vernachlässigen dabei oft die eigene Gesundheit.

In diesem Seminar treten Ihre Mitarbeiter bewusst einen Schritt zur Seite und betrachten ihr Gesundheitsverhalten einmal ganz sachlich. Sie verstehen, die Signale ihres Körpers zu deuten und ernst zu nehmen.

Dieses Gesundheitsseminar richtet sich gezielt an Männer



Das abwechslungsreiche Programm befasst sich mit typischen männlichen Risikofaktoren und zeigt konkrete Tipps für ein gesünderes Leben, das Spaß macht und „schmeckt“. Diese Zeitinvestition wird sich auszahlen: mehr Energie, mehr Wohlbefinden, mehr Gelassenheit.

Seminarinhalte im Überblick:

- **Typisch männlich:** Risikofaktoren, wie z. B. Herz-Kreislauferkrankungen erkennen und wirksam entgegenwirken
- **Die Kneippsche Philosophie:** Von einem Mann ins Leben gerufen
- **Versteckte Stressreaktionen:** Entlarven und ihnen gekonnt entgegenwirken
- **Mental-Coaching:** Die Kraft der Gedanken nutzen
- **Aktiv für die Herzgesundheit:** Herz-Kreislauf-Training, das Spaß macht
- **Einfach mal Zeit haben:** Philosophische (Männer-)Gedanken
- **Last von den Schultern nehmen:** Rückenfitness speziell für Männer, inkl. einer Nacken- und Schultermassage
- **Genießen erlaubt:** Gesunde Ernährung schmackhaft serviert
- **Ganz einfach mehr Energie:** Interessante Inputs zu Stoffwechsel & Co.
- **5-Punkte-Plan:** Nachhaltig entspannter leben



Dauer
3 Tage

Gruppengröße
5-10 Teilnehmer

Ort
Hotel Alpenblick

Zielgruppe
Alle Mitarbeiter

www.die-kolping-akademie.de/kurssuche/detail/maenner-gesundheit



Bewusste Team-Auszeit mit Alpenblick

Warum funktionieren manche Teams so gut und manche nicht? In welcher Phase steckt Ihr Team gerade? Wie resilient sind Ihre Mitarbeitenden, wie resilient ist Ihr Team?

„Wer bemüht ist, sein eigenes Glück zu suchen, der ist auch den anderen gerne behilflich dabei.“

Sebastian Kneipp



Dieses Seminar stärkt Ihr Team und führt es zusammen, damit Sie die Potenziale entdecken, die in jedem einzelnen Mitarbeitenden stecken. Ihr Team wird voller Energie zurück in den Berufsalltag kehren und mit Freude zukünftige Herausforderungen meistern.

Seminarinhalte im Überblick:

- **Ja, wir schaffen das:** Gemeinsam spielerisch Aufgaben meistern, Erfolge feiern und (wieder) Teamgeist spüren
- **Resilienz und Kneipp:** Teilnehmende stärken ihre geistige und körperliche Widerstandskraft in nur 5 Schritten mit Kneipp
- **Gewusst wie:** Konkretes Handwerkszeug für den Arbeitsalltag, um Mehrfachbelastungen klug zu managen und dabei stets gelassen zu bleiben
- **Sauerstoff ist pure Energie:** Frischluft tanken – in der Natur regenerieren
- **Naturerlebnis:** Wanderung mit Kräuter-Exkurs und Klangmomenten in traumhafter Landschaft
- **Effektiv die Abwehr- und Selbstheilungskräfte aktivieren:** Kneippsches Wissen für die Hausapotheke
- **Bewegte Entspannung:** Yoga unter freiem Himmel bringt Körper und Geist in Gleichklang



Dauer
3 Tage

Gruppengröße
5-10 Teilnehmende

Ort
Hotel Alpenblick

Zielgruppe
Alle Mitarbeitenden

www.die-kolping-akademie.de/kurssuche/detail/team-auszeit-alpenblick



Gesunde Team-Auszeit im Kloster

Entschleunigen, innehalten, neue Energie schöpfen – oder einfach einander besser kennenlernen und verstehen: Buchen Sie einen exklusiven Team-Tag in der KurOase im Kloster – und schenken Sie Ihrem Team eine Auszeit an einem ganz besonderen Ort.



Jedes Team ist unterschiedlich und steht vor anderen Herausforderungen. Wir beraten Sie gerne und erstellen Ihnen ein unverbindliches Angebot.

Wählen Sie aus folgenden Pauschalen und erstellen Sie Ihre individuelle Team-Auszeit im Kloster:

Nur kein Stress: Erfolgreich gelassen bleiben (6 Stunden)

- „Resilient mit Kneipp“: Einführung in die ganzheitliche Kneipp-Lehre mit vielen praktischen Tipps zur aktiven Stressreduktion im (Berufs-)Alltag
- Kurzweiliger Impulsvortrag zu aktuellen Erkenntnissen aus der Neurowissenschaft rund um das Thema Stress
- Wohltuende Kneipp-Anwendungen
- „Bewegte Entspannung“: geleitete Yoga/Qi Gong-Einheit

Immunstark mit Kneipp (3 Stunden)

- „Mehr als eine Kanne kaltes Wasser“: Impuls-Vortrag zur ganzheitlichen Gesundheitsförderung nach Kneipp
- Immunstärkende Kneipp-Anwendungen
- „Wassertreten, Wickel & Co.“: praktische Kneipp-Tipps zur Stärkung der Abwehrkräfte

Gestalten Sie Ihre „Team-Auszeit im Kloster“ ganz nach Ihrem Geschmack – und buchen Sie gerne noch Kneipp-Module dazu, zum Beispiel:

- Massagen
- Nordic Walking
- Pilates
- Rückenfit
- Yoga
- Meditation
- Kräuter-Impuls-Vortrag
- Ernährungsworkshop

Gesunde Team-Zeit (6 Stunden)

- „Gesunde Teamentwicklung“: Workshop mit Impulsen für eine wertschätzende und erfolgreiche Zusammenarbeit
- „Teamerlebnis mit allen Sinnen“: Beim Spaziergang durch den Kurpark Gemeinschaftserlebnisse schaffen (Barfußparcours & Kneipp-Becken im Sommer, geführte Meditationseinheit im Sole-Pavillon im Winter)
- Wohltuende Kneipp-Anwendungen



Dauer
1-2 Tage

Gruppengröße
5-12 Teilnehmende

Ort
KurOase im Kloster

Zielgruppe
Alle Mitarbeitenden

[www.die-kolping-akademie.de/
kurssuche/detail/team-auszeit-kloster](http://www.die-kolping-akademie.de/kurssuche/detail/team-auszeit-kloster)



Gesund und voller Energie in der Ausbildung



Für Azubis



Leistungsdruck, Krisenzeiten und digitale Info-Flut ... wo soll das alles hinführen? Smartphone, Tablet und Notebook – das digitale Leben und Arbeiten hat auch seine Schattenseiten. Konzentrationsprobleme, Rückenschmerzen und Augenprobleme sind keine Seltenheit. Wir zeigen Ihren Auszubildenden, wie sie durch einen gesunden Lebensstil dauerhaft gesund und leistungsstark bleiben. Denn mit Tipps und Tricks aus dem Mental-Coaching und einfachen alltagstauglichen Übungen können sie „digital unterwegs sein“ und gesund bleiben.

Ziel

- Gesundheitsbewusstsein bei Jugendlichen fördern
- Ganzheitlichen Gesundheitsansatz nach Kneipp kennenlernen
- Stressfreier leben und arbeiten
- Bewussten Medienkonsum lernen



Die Grundlagen eines gesunden Lebens werden in der Jugend gelegt. Die Auszubildenden erleben in diesem Seminar eine aktive Gesundheitsförderung und können so dauerhaft ihre Gesundheit erhalten, Krankheiten vorbeugen und voller Energie in der Ausbildung durchstarten.

Seminarinhalte im Überblick:

- **Stress verstehen und positiv nutzen:** Interessantes aus der aktuellen Hirn- und Stressforschung
- **Verschiedene Stresstypen:** Wie können Ihre Auszubildenden am besten abschalten und neue Energie tanken?
- **Work-Life-Balance:** Eine persönliche Analyse
- **Kneipp – so alt und doch voll angesagt:** 5 Säulen auf dem Weg zu einem glücklichen und gesunden Leben: Ernährung – Bewegung – Wasser – Balance – Kräuter
- **Mehr als „nice to have“:** Warum die Grundlage eines langen und gesunden Lebens bereits im Jugendalter gelegt wird und wie weitreichend die Folgen sind
- **Eat & Learn:** Interessantes zu Stoffwechsel und gesunder Ernährung
- **Energiekick:** Blitz-Entspannung, Tiefenatmung und Bewegung in traumhafter Natur
- **Ziele im Blick:** Mit einem Visionboard erfolgreich weiter in der Ausbildung



Dauer
3 Tage

Gruppengröße
5-10 Teilnehmende

Ort
Hotel Alpenblick

Zielgruppe
Alle Auszubildenden

[www.die-kolping-akademie.de/
kurssuche/detail/gesund-energie-
ausbildung](http://www.die-kolping-akademie.de/kurssuche/detail/gesund-energie-ausbildung)



Individuelle Burnout-Prävention

Erschöpfungssyndrom erkennen und vermeiden



Einzelseminar

Raus aus dem Gedankenkarussell: Sich auf das Hier und Jetzt fokussieren und die Gedanken wie Wolken vorbeiziehen lassen, anstatt sich mit ihnen zu identifizieren.

Burnout ist mehr als eine kurzfristige Überforderung oder Erschöpfung. Wenn Sie sich durch anhaltenden Stress ausgebrannt fühlen, brauchen Sie mehr als nur ein freies Wochenende.

Die Burnout-Prävention in der KurOase im Kloster, begleitet von psychologischen Fachkräften, bietet Ihnen die Gelegenheit, Ruhe zu finden und neue Kraft zu schöpfen. Erfahren Sie, welche Auslöser Ihr persönlicher Stress hat und wie Sie diesen Ursachen wirksam begegnen können.

In bis zu drei individuellen Beratungs- und Handlungsgesprächen analysieren Sie mit einem Experten Ihre persönlichen Stressmuster und entwickeln Strategien, wie Sie mehr Gelassenheit und Resilienz durch innere Balance erreichen. Eine Stressanalyse, psychosomatisches Körperwahrnehmungstraining und ein psychologisches Stress-Coaching, das modernste Methoden zur Selbstregulation einsetzt, ergänzen die Burnout-Prävention.

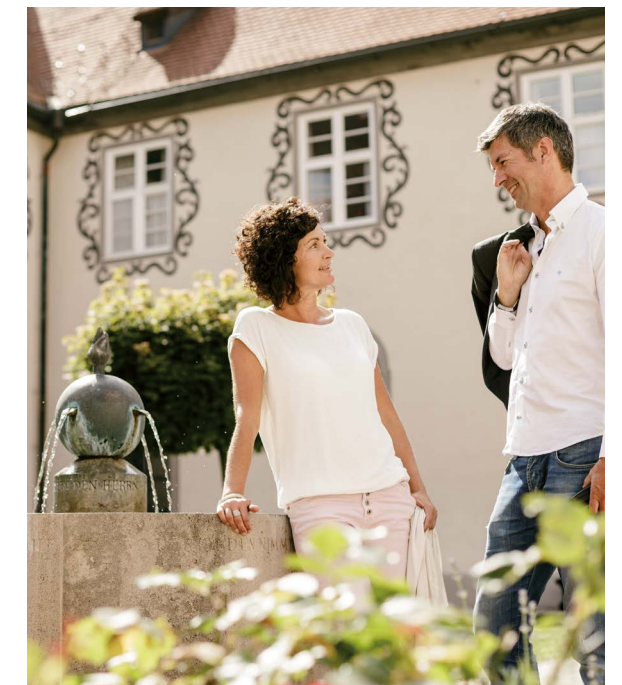


Zusätzlich erleben Sie die „5 Säulen der Gesundheit“ nach Kneipp – Wasser, Heilpflanzen, Bewegung, Ernährung und Balance – für eine Stressbewältigung mit nachhaltigem Effekt. Die KurOase im Kloster in Bad Wörishofen, der Ursprungsort der Kneipp-Lehre, bietet dafür den idealen Rahmen: eine lange Tradition, begleitet von Kneipp-Anwendungen, Ruhe und Achtsamkeit.



„Der Mensch ist die unteilbare Einheit von Leib und Seele.“

Sebastian Kneipp



Reagieren Sie als Führungskraft rechtzeitig auf „stark belastete“ Mitarbeitende und bieten Sie ihnen mit diesem Angebot Unterstützung an, bevor der Zusammenbruch und monatelange Fehlzeiten die Folge sind.

Seminarinhalte im Überblick:

- **Maßgeschneidertes Programm:** Eingangs-Check inklusive Erstellung Ihres individuellen Gesundheitsplans durch einen Kurarzt
- **Theorie und Praxis:**
 - Fach-psychologische Handlungs- und Beratungsgespräche (je nach Notwendigkeit)
 - Stressanalyse
 - Strategien zur Zielumsetzung und psychosomatisches Körperwahrnehmungstraining
 - Psychologisches Stress-Coaching (Computergestütztes Körpermanagement)
- **Anwendungen und Massagen:**
 - 6 Original Kneipp-Anwendungen (variabel nach ärztlicher Indikation)
 - 3 Teilkörpermassagen
 - 2 Kneippsche Heusäcke
 - 2 Akupunktur-Sitzungen
- **Möglichkeit zur Teilnahme am Hotel-Gesundheitsprogramm:** Yoga, Entspannungseinheiten, Meditation und Vorträge



Dauer
8 Tage

Ort
KurOase im Kloster

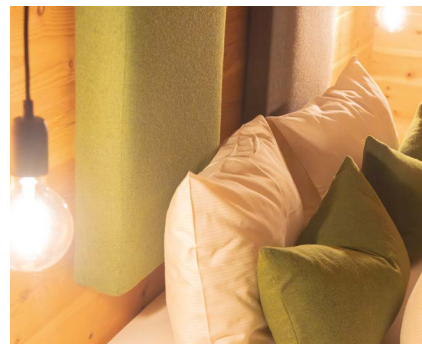
Zielgruppe
Alle Mitarbeitenden

www.die-kolping-akademie.de/kurssuche/detail/individuelle-burnout-praevention



HOTEL ALPENBLICK

SEMINARHOTEL
MIT
BERGPANORAMA



HOTEL ALPENBLICK
Tagungs- und Urlaubshotel
Heimgartenstraße 8
D-82441 Ohlstadt
Telefon +49 (0)8841 797 05
info@alpenblick-ohlstadt.de



KUROASE IM KLOSTER

TAGEN IN
KLÖSTERLICHER
ATMOSPHÄRE



KUROASE IM KLOSTER
Das Original Kneipp-Hotel
Klosterhof 1
D-86825 Bad Wörishofen
Telefon +49 (0)8247 9623-0
info@kuroase-im-kloster.de



IMPRESSUM

Herausgeber

Kolping-Bildungs-gGmbH in der Diözese Augsburg
Geschäftsleitung: W. Moritz, B. Panne, K. Kotter
Frauentorstraße 29
D-86152 Augsburg

www.die-kolping-akademie.de/fuehrungsakademie

Konzeption, Gestaltung, Redaktion, Text

Marketing-Abteilung
Management für betriebliche Gesundheitsförderung
Die Kolping Akademie

Bildnachweise

Seite 2: Kolping Bildungswerk | Seite 6: AdobeStock_227245766 | Seite 7: AdobeStock_269073028 | Seite 8: AdobeStock_165870984 | Seite 9: AdobeStock_120557895 | Seite 10: Kolping Bildungswerk | Seite 11: AdobeStock_386710786 | Seite 12: AdobeStock_244493306 | Seite 13: AdobeStock_124242111 | Seite 14: AdobeStock_248818506 | Seite 15: AdobeStock_133403143 | Seite 16: AdobeStock_276175759 | Seite 17: pexels-chris-larson-428065 | Seite 18: Fotolia_160969787 | Seite 19: AdobeStock_217130992 | Seite 20: denys-nevozhai-191635 | Seite 21: balancing-rock-formation-816377 | Seite 22: AdobeStock_218530740 | Seite 23: AdobeStock_268274765 | Seite 24: AdobeStock_114088701 | Seite 25: AdobeStock_260458674 | Seite 26: Kolping Bildungswerk | Seite 27: Fotolia_34250458 | Seite 28: AdobeStock_1286473296 | Seite 29: Kolping Bildungswerk | Seite 30: Kolping Bildungswerk | Seite 31: Kolping Bildungswerk



Die Kolping Akademie

Frauentorstraße 29
D-86152 Augsburg

Telefon +49 (0)821 3443-237
www.die-kolping-akademie.de

KurOase im Kloster Das Original Kneipp-Hotel

KurOase im Kloster GmbH
Klosterhof 1
D-86825 Bad Wörishofen

Telefon +49 (0)8247 9623-0
www.tagung-im-kloster.de



Hotel Alpenblick GmbH
Heimgartenstraße 8
D-82441 Ohlstadt

Telefon +49 (0)8841 797-05
www.tagungshotel-alpenblick.de

