

## BLSV-ZERTIFIKAT ENTSPANNUNG

### AUS DEM STRESS IN DIE BALANCE

<b>Veranstaltungsnummer</b>	302BZENT0124
<b>Start- / Enddatum</b>	11.06.2024 - 13.06.2024
<b>Dauer</b>	25 UE
<b>Veranstaltungsort</b>	Sportschule Oberhaching Im Loh 2,82041 Oberhaching
<b>Anmeldung</b>	Unter folgendem Link können Sie sich online anmelden. Geben Sie dazu die Veranstaltungsnummer 302BZENT0124 in das Suchfeld ein: <a href="https://www.blsv-qualinet.de">https://www.blsv-qualinet.de</a>
<b>Beschreibung</b>	Wir verstehen den menschlichen Körper als ein Energiesystem. Ganzheitlichkeit im Leben ist heute wichtiger, als je zuvor. Viele Faktoren bestimmen unser Wohlbefinden und unsere Energie in geistig-spirituelle, psychischer und physischer Form. Balance zwischen Anforderungen und Ressourcen, die Berücksichtigung persönlicher Bedürfnisse und das Erreichen eigener Ziele sind zentrale Bausteine von Gesundheit. Erfahren Sie, wie Sie Ihre Gesundheit und Lebenskraft weiter stärken können, um persönliche Ziele leichter zu erreichen und wie sich Erschöpfung und Burnout wirksam vermeiden lassen.
<b>Inhalte</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Hilfe zur Selbsthilfe, wie deckt man Stress auf (Vorstellen und üben von Muskeltest und Schaukeltest).</li><li>- Meridiansystem, Energieleitbahnen im Körper.</li><li>- Bedeutung und Wirkung der Meridiane.</li><li>- Zuordnung zu Organen, Muskelbereichen und emotionale Zusammenhänge:</li><li>- Chakren, Energiezentren im Körper (Bedeutung und Zuordnung).</li><li>- Energieblockaden und ihre Wirkung (Signale des Körpers).</li><li>- Energieaktivierung und Ausgleich.</li><li>- Blockaden lösen</li><li>- Übungen und Mentale Techniken aus der Kinesiologie.</li><li>- Bedeutung von Klängen, Farben, Bildern.</li><li>- Wirkung auf Körper und Geist.</li></ul>
<b>Teilnahmevoraussetzungen</b>	ÜL-C oder TR-C Breitensport oder vergleichbare Qualifikation Übungsleiter-B Sport in der Prävention mit dem Profil Haltung und Bewegung oder professionelle Ausbildung (Sportwissenschaftler, Physiotherapeuten, Sport- und Gymnastiklehrer) mit nachweislich gesundheitsorientierter Ausrichtung Übungsleiter B Sport in der Prävention mit den Profilen Haltung und Bewegung, Herz-Kreislauf-Training, Stressbewältigung und Entspannung o. Allgemeiner Präventionssport - Gesund älter werden oder höherwertige sport- u. bewegungsbezogene Berufsausbildung

**Sonstige Informationen**

Der BLSV und die BSJ verurteilen sexualisierte Belästigung und Gewalt. Auf all unseren Veranstaltungen fordern wir daher eine angenehme und vertrauensvolle Atmosphäre ein. Sollten Ihre persönlichen Grenzen bei dieser Veranstaltung nicht gewahrt werden, können Sie sich mit dem Arbeitsbereich „Prävention sexualisierter Gewalt - PsG“ in Verbindung setzen. Die Ansprechpersonen der BSJ sowie weitere externe Anlaufstellen finden Sie [hier](#).

**Veranstaltungsleitung**

**Referenten**

Klaus Schaffer  
Marlis Homolac

**Lizenzverlängerungen**

Übungsleiter B Sport in der Prävention  
Übungsleiter C Breitensport Kinder/Jugendliche  
Übungsleiter C Allround-Fitness (früher: Trainer C Turnen-Fitness-Gesundheit)  
Übungsleiter C Breitensport Erwachsene/Ältere

**Veranstaltungsbestätigung**

Nach Teilnahme am gesamten Lehrgang erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung und ein Zertifikat.

**Termin**

11.06. - 13.06. : Sportschule Oberhaching

**Veranstaltungspreis**

**Nichtmitglied Sportschule  
Oberhaching**

**740,00 €**

**Veranstaltungspreis BLSV-  
Mitglied Sportschule  
Oberhaching**

**360,00 €**

**Informationen zur  
Übernachtung**

Im Veranstaltungspreis ist die Übernachtung im Doppelzimmer an der Sportschule Oberhaching inbegriffen.

**Informationen zur  
Verpflegung**

Im Veranstaltungspreis ist die Vollverpflegung an der Sportschule Oberhaching inbegriffen.  
Getränke können vor Ort gekauft werden.

**Meldeschluss**

17.05.2024

**Anzahl der Plätze**

26

**Veranstalter**

Bay. Landes-Sportverband e.V. Ressort Bildung

**Ansprechpartner**

Ressort Bildung, [bildung@blsv.de](mailto:bildung@blsv.de)