

## BLSV-ZERTIFIKAT ENTSPANNUNG

### ENTSPANNUNGSMÖGLICHKEITEN - AUS DEM STRESS IN DIE BALANCE

<b>Veranstaltungsnummer</b>	302BZENT0123
<b>Start- / Enddatum</b>	13.06.2023 - 15.06.2023
<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 302BZENT0123 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
<b>Veranstaltungsleitung</b>	Klaus Schaffer
<b>Referenten</b>	Marlis Homolac

<b>Lizenzverlängerungen</b>	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
<b>Veranstaltungsbestätigung</b>	Nach Teilnahme am gesamten Lehrgang erhalten Sie eine Teilnahmebestätigung und ein Zertifikat.
<b>Termin</b>	13.06. - 15.06. : Sportschule Oberhaching
<b>Informationen zur Übernachtung</b>	Im Veranstaltungspreis ist die Übernachtung im Doppelzimmer an der Sportschule Oberhaching inbegriffen.
<b>Informationen zur Verpflegung</b>	Im Veranstaltungspreis ist die Vollverpflegung an der Sportschule Oberhaching inbegriffen. Getränke können vor Ort gekauft werden.
<b>Meldeschluss</b>	08.05.2023
<b>Anzahl der Plätze</b>	30
<b>Veranstalter</b>	Bay. Landes-Sportverband e.V. Ressort Bildung
<b>Ansprechpartner</b>	Ressort Bildung, <a href="mailto:bildung@blsv.de">bildung@blsv.de</a>