

VitalCoaching

unser Angebot
für Dich

2027



INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung	2
Unser Standort	4
Praxis-Workshop VC-W 01 „Von Anspannung zu Stärke – Ganzheitliche Strategien im Umgang mit Stress“	7
Praxis-Workshop VC-W 02 „Wenn Bewegung schmerzt – Ganzheitliche Wege zur Linderung und Heilung“	9
Praxis-Workshop VC-W 03 „Vitalstoffe und Hausmittel – Natürlich Stark – Die Welt der Vitalstoffe und ihre praktische Anwendung im Alltag“	11
Praxis-Workshop VC-W 04 „Immunsystem – Der innere Schutzschild – ganzheitliche Wege zur Unterstützung“	12
Praxis-Workshop VC-W 05 „Stoffwechsel und Verdauung – Bauchgefühl – den Darm und Stoffwechsel natürlich stärken“	13
Intensiv Workshop VC-W 06 I „Klangschalen erleben – Schwingungen spüren – Entspannung fühlen“	14
Intensiv Workshop VC-W 07 I „Bewegung, Haltung und innere Stabilität – ein Kurs für Körper und Seele“	15
Intensiv Workshop VC-W 08 I „Asiatische Atem- und Bewegungskunst – eine kleine Reise durch Yoga, Qi Gong, Thaimassage und die Fünf Tibeter“	16
Intensiv Workshop VC-W 09 I „Naturkosmetik – Nahrung für die Haut – Hautpflege die man essen könnte“	18
Intensiv Workshop VC-W 10 I „Schüssler Salze – Innere Resonanz auf mineralische Impulse“	19
VitalAkademie	21
Allgemeine Geschäftsbedingungen	27
Absage und Ausfallgebühr	27
Kostenbeteiligung	27
Haftungsausschluss	28
Datensicherheit	29
Anfahrtsbeschreibung	30
Übernachtung	31
Stichwortregister und Terminübersicht	32

EINLEITUNG

Liebe Kolleginnen und Kollegen,

VitalCoaching startet ins 4. Jahr seines Bestehens. Ihr könnt uns glauben- es macht immer noch so viel Spaß wie am ersten Tag und immer noch sehen wir unsere Aufgabe darin, Euch praxisnah und informativ zum Thema Gesundheit zu begleiten.

Unser neuer Katalog führt Euch diesmal durch all unsere bewährten und neuen Angebote:

1. Workshops

Unsere **Workshops** bieten Euch dafür wieder ein großes Spektrum spannender und informativer „Mitmach-Themen“.

Praxis-Workshop bieten eine Vielfalt von Mitmachangeboten und Aktivitäten mit Lerneffekt.

Intensiv-Workshop widmen sich umfänglich und praktisch einem Thema oder einer erlernbaren Technik.

In allen Workshops werden wir Euch auch mit wirksamen Kneipp-Anwendungen vertraut machen.

„Lernen durch Erleben, Erfahren, Wahrnehmen“

2. VitalAkademie

Seit Januar 2026 haben wir ein weiteres wichtiges Arbeitsfeld in unsere Arbeit integriert. Mit der **VitalAkademie** haben wir dem Leitbild unseres Trägers „Bildung von Anfang an-mit der Kraft der Natur „entsprechend, einen Weg gefunden, Euch fundiertes praxisbetontes naturheilkundliches Wissen und die Lehren von Pfarrer Kneipp zu vermitteln.

Über 60 Mitarbeiter aus 23 Einrichtungen unseres Trägers haben schon an den ersten beiden Teilen der Ausbildung teilgenommen und sind gerade dabei, im letzten Teil ihr Zertifikat zu erwerben.

Wir haben dafür zwei Ziele formuliert:

1. Wissen schafft Veränderung

Je mehr ich über mich und meine Körperfunktionen weiß, umso mehr kann ich positiv Einfluss auf meinen Körper und meine Gesundheit nehmen.

Dieses Wissen und die damit verknüpfte Veränderung des Denkens und Handelns kommt den uns anvertrauten Kindern zugute, die dieser Welt viel resilienter und handlungsfähiger begegnen können.

2. Integration in die pädagogische Arbeit

Wir geben umfangreiche Unterstützung zur Integration des neu erworbenen Wissens in den Prozess der Arbeit mit den Kindern.

Wir lassen Euch teilhaben an vielfältigen praktischen Angeboten für die Kinder und begleiten bis zum Kitakonzept für die zeitnahe Umsetzung in den Einrichtungen.

3. Auftanken-Austauschen-Ankommen - Ein Tag für UNS

In den letzten zwei Jahren ist unser Standort in Oranienburg zu einem echten Wohlfühlort geworden. Hier könnt ihr nicht nur Gesundheit spüren und euch erholen, sondern auch bei inspirierenden Begegnungen die Kneipp-Philosophie kennenlernen.

Unser Projekt VitalCoaching ist ebenfalls gewachsen und wir haben unser Angebot in allen Bereichen erweitert.

Aufgrund der Vielfalt unserer neuen Aufgaben können wir nicht mehr in alle Kitas reisen und möchten Euch motivieren, eine Reise zu uns zu erwägen. Gleichzeitig sehen wir gerade in diesem Ortswechsel eine wunderbare Chance, in einer inspirierenden Umgebung richtig zur Ruhe zu kommen. Wir freuen uns darauf, Euch bei uns begrüßen zu dürfen, um gemeinsam neue Energie zu tanken.

Natürlich planen wir den Tag ganz nach Euren Wünschen, sorgen für leckeres und gesundes Essen und wenn zwei Tage gewünscht sind, können wir eine Übernachtung für das Team bei unserem Kooperationspartner „CARAVANSEREI“ im Nachbarort für Euch organisieren.

Details dazu findet Ihr im Inhalt unseres Kataloges unter Übernachtung ab Seite 31 und auf der Webseite des Anbieters.

Wir dürfen schon verraten, dass der Aufenthalt dort ein weiteres Highlight Ihrer Reise sein wird.

In jeden „Tag für UNS“ integrieren wir die Gesundheitsempfehlungen von Pfarrer Kneipp als Teil einer Lebensphilosophie, die uns allen sehr guttut.

4. Einzelcoachings für Mitarbeitende und Teams

Es gibt im täglichen Leben Situationen, die eine noch individuellere Unterstützung benötigen.

Gesundsein, Vitalität, Wohlfühlen wird von jedem Menschen unterschiedlich empfunden und ist nicht standardisierbar.

Hier stehen wir gern mit unseren langjährigen therapeutischen und psychologischen Erfahrungen zur Verfügung.

Ihr könnt uns auf verschiedenen Wegen kontaktieren, persönlich, telefonisch, per Videocall oder per Mail.

Selbstverständlich sind wir zur Verschwiegenheit gegenüber Dritten verpflichtet.

Wir legen Euch sehr ans Herz, unsere vielfältigen Angebote rege zu nutzen und freuen uns auf die gemeinsame Zeit.

UNSER STANDORT

VitalCoaching Bernauer Str. 146, 16515 Oranienburg

[Standortansicht](#)

Kleiner Wegweiser - Anmeldung zu unseren Veranstaltungen

Ein Anmeldesystem für Workshops, „Tag für UNS“ und die VitalAkademie befindet sich auf unserer Webseite

www.jus-vitalcoaching.de

Workshop: persönliche Anmeldung nach Genehmigung durch die Einrichtungsleitung

Tag für UNS: Anmeldung durch die Einrichtungsleitung, Teamleitung, Büro, Schule usw.

VitalAkademie: **-NEU-** Anmeldung durch die Einrichtungsleitung

Wir sind natürlich auch per Telefon und Mail für Euch erreichbar, insbesondere für Fragen und individuelle Absprachen nutzt bitte zusätzlich diese Möglichkeiten.

HERZLICH WILLKOMMEN

zu einem besonderen Tag ganz für Dich.

Das VitalCoaching-Team

Ilka | Dorle | Purak





WORKSHOPS



Praxis-Workshop VC-W 01

10.02.2027 9.00 Uhr – 15.00 Uhr VitalCoaching, Bernauer Str. 146 A, Oranienburg

VON ANSPANNUNG ZU STÄRKE – GANZHEITLICHE STRATEGIEN IM UMGANG MIT 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.

Bitte tragt bequeme Kleidung.

Mitzubringen sind ein Badetuch und ein Handtuch.

Getränke und ein gesundes Mittagessen stehen bereit.

| Untätigkeit schwächt, Übung stärkt,
Überlastung schadet. |

Sebastian Kneipp

Praxis-Workshop VC-W 02

10.03.2027 9.00 Uhr – 15.00 Uhr VitalCoaching, Bernauer Str. 146 A, Oranienburg

WENN BEWEGUNG SCHMERZT - GANZHEITLICHE WEGE ZUR LINDERUNG UND HEILUNG

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 Euch dabei unterstützen, das Symptom Schmerz im Bewegungsapparat besser zu verstehen und Erkenntnisse über seine Ursachen zu gewinnen.

Vor allem hilft er, Euch 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.
In unserem Workshop werden wir Euch auch mit wirksamen Kneipp-Anwendungen vertraut machen.

Freut Euch auf einen erlebnisreichen Tag mit vielen neuen Erfahrungen und vielleicht etwas mehr Sicherheit im Umgang mit Schmerz.

Bitte tragt bequeme Kleidung.

Mitzubringen sind ein Badetuch und ein Handtuch

Getränke und ein kleiner gesunder Mittagsimbiss stehen bereit.

| Auch Bewegung ist unentbehrlich, um gesund
heranzuwachsen und sich gesund zu erhalten. |

Sebastian Kneipp

Praxis-Workshop VC-W 03

28.08.2027 9.00 Uhr – 15.00 Uhr VitalCoaching, Bernauer Str. 146 A, Oranienburg

VITALSTOFFE UND HAUSMITTEL – NATÜRLICH STARK DIE WELT DER VITALSTOFFE UND IHRE PRAKTISCHE ANWENDUNG IM ALLTAG

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 Euch dabei unterstützen, die Bedeutung von Mikronährstoffen und bewährten Hausmitteln besser zu verstehen und sie gezielt für Ihre Gesundheit zu nutzen.

Vor allem hilft er, Euch 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

Freut Euch auf einen erlebnisreichen Tag mit vielen neuen Erfahrungen, praktischen Übungen und vielleicht etwas mehr Vertrauen in Eure körpereigene Kraftquelle.

Bitte tragt bequeme Kleidung.

Mitzubringen sind ein Badetuch und ein Handtuch.

Getränke und ein gesundes Mittagessen stehen bereit.

Praxis-Workshop VC-W 04

06.10.2027 9.00 Uhr – 15.00 Uhr VitalCoaching, Bernauer Str. 146 A, Oranienburg

IMMUNSYSTEM – DAS INNERE SCHUTZSCHILD - GANZHEITLICHE WEGE ZUR UNTERSTÜTZUNG

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 Euch dabei unterstützen, die Funktionsweise Ihres Immunsystems besser zu verstehen und ganzheitliche Wege kennenzulernen, um es nachhaltig zu stärken.

Vor allem hilft er, Euch 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 können:

- 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

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

Bitte tragt bequeme Kleidung.

Mitzubringen sind ein Badetuch und ein Handtuch.

Getränke und ein kleiner gesunder Mittagsimbiss stehen bereit.

Praxis-Workshop VC-W 05

17.11.2027 9.00 Uhr – 15.00 Uhr VitalCoaching, Bernauer Str. 146 A, Oranienburg

STOFFWECHSEL UND VERDAUUNG BAUCHGEFÜHL - DEN DARM UND STOFFWECHSEL NATÜRLICH STÄRKEN

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 Euch dabei unterstützen, die Zusammenhänge zwischen Verdauung, Stoffwechsel und allgemeiner Gesundheit besser zu verstehen und mit naturheilkundlichem Wissen selbstwirksam zu handeln.

Vor allem hilft er, Euch zu befähigen, mit praktischen Methoden Eure Verdauung zu harmonisieren und Euren 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 können:

- 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

Freut Euch auf einen erlebnisreichen Tag mit vielen neuen Erfahrungen, praktischen Übungen und vielleicht etwas mehr Vertrauen in Euer Bauchgefühl.

Bitte tragt bequeme Kleidung.

Mitzubringen sind ein Badetuch und ein Handtuch.

Getränke und ein gesundes, darmgesundes Mittagessen stehen bereit.

Intensiv-Workshop VC-W 06 I

07.04.2027 9.00 Uhr – 15.00 Uhr VitalCoaching, Bernauer Str. 146 A, Oranienburg

KLANGSCHALEN ERLEBEN – SCHWINGUNGEN SPÜREN – ENTSPANNUNG FÜHLEN

Taucht ein in die faszinierende Welt der Klänge und erlebt, wie Schwingungen Körper und Geist zur Ruhe bringen können.

In unserem Workshop lernt Ihr Klangschalen kennen, erfahrt eine Klangmassage und probiert praktische Anwendungen selbst aus – auch für den Einsatz mit Kindern möchten wir Euch sensibilisieren.

Klangschalen lassen sich wunderbar mit der Kneipp-Philosophie verbinden:

Sie unterstützen insbesondere im Bereich **Lebensordnung** Ruhe, Entspannung und innere Balance. In Verbindung mit **Wasseranwendungen** können Klänge ein bewusstes Körpererleben fördern und eine wohltuende Atmosphäre schaffen.

Freut Euch auf einen praxisnahen Workshop zum Spüren, Entspannen und Erleben.

In unserem Workshop erwarten Sie folgende Kursinhalte:

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

Sie erhalten außerdem folgende Informationen:

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

In unserem Workshop werden wir Euch auch mit wirksamen Kneipp-Anwendungen vertraut machen.

Freut Euch auf einen erlebnisreichen Tag mit intensiven Wahrnehmungen und Sinneseindrücken und praktischen Übungen.

Bitte tragt bequeme Kleidung.

Mitzubringen sind ein Badetuch und ein Handtuch

Getränke und ein kleiner gesunder Mittagsimbiss stehen bereit.

Intensiv-Workshop VC-W 07 I

12.05.2027 9.00 Uhr – 15.00 Uhr VitalCoaching, Bernauer Str. 146 A, Oranienburg

BEWEGUNG, HALTUNG UND INNERE STABILITÄT – EIN KURS FÜR KÖRPER UND SEELE

Fast jeder kennt den Begriff „Rückenschule“, hat sich das vielfältige Kursangebot schon einmal angeschaut oder auch schon besucht. Auch wir haben diesen Kurs in den letzten Jahren in unser Programm integriert.

Sich mit diesem Thema zu beschäftigen, ist folgendem Problem geschuldet:

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.

Wir möchten in diesem Jahr einen Schritt weitergehen.

Unser Augenmerk gilt nicht nur dem Rücken, sondern berücksichtigt, dass Schmerzen an diesem Ort oft ihre eigentliche Ursache ganz woanders haben. Zum Beispiel kann eine Fehlstellung der Füße oder ein unentdecktes Zahnproblem und vieles andere ursächlich dafür sein.

Möglicherweise sitzt mir aber auch ein ungelöstes emotionales Problem im Nacken oder mir lasten viel zu viele Aufgaben auf den Schultern.

Sich dieser Tatsachen bewusst zu werden, ist der erste kleine Schritt zur Verbesserung, denn nicht immer kann Training der Muskulatur und gelenkschonendes Verhalten das Problem lösen.

Wir möchten in diesem Kurs vermitteln, wie Wahrnehmung und Erkennen von Ursachen und das Erlernen von Techniken der Selbstwahrnehmung und -behandlung der tiefliegenden Halte- und Stabilisierungsmuskulatur in Kombination mit kleinen Trainingseinheiten oft mehr bewirken als reines Training allein.

Außerdem stellen wir kleine Hilfsmittel vor, die leicht im Alltag integrierbar sind und zeigen, wie man sie sinnvoll anwendet.

Freut Euch auf einen erlebnisreichen Tag mit viel Bewegung, viel Ruhe und neuen Erkenntnissen zum eigenen Körper.

Bitte tragt bequeme Kleidung.

Mitzubringen sind ein Badetuch und ein Handtuch.

Getränke und ein kleiner gesunder Mittagsimbiss stehen bereit.

Intensiv-Workshop VC-W 08 I

16.06.2027 9.00 Uhr – 15.00 Uhr VitalCoaching, Bernauer Str. 146 A, Oranienburg

ASIATISCHE ATEM- UND BEWEGUNGSKÜNSTE EINE KLEINE REISE DURCH YOGA, QI GONG, THAIMASSAGE UND DIE FÜNF TIBETER

Dieser Workshop lädt die Teilnehmenden zu einer achtsamen, kraftvollen und zugleich sanften Reise durch die großen Traditionen der asiatischen Atem- und Bewegungskunst ein. Sie erleben einen Tag, der Körper, Atem und Geist in einen harmonischen Fluss bringt.

Die Übungen sind so ausgewählt, dass sie sowohl für Einsteiger*innen als auch für Menschen mit Vorerfahrung geeignet sind und sich leicht in den eigenen Alltag integrieren lassen.

Ihr werdet Euch möglicherweise fragen, wie sich diese eigenständigen und umfänglichen Systeme miteinander verbinden lassen, ohne zu Überforderung und Reizüberflutung zu führen. Wir finden gemeinsam die wertvolle Essenz daraus und Sie werden möglicherweise feststellen, wie sehr sie sich ähneln.

Im Yoga widmen wir uns grundlegenden Körperhaltungen und fließenden Bewegungsfolgen, die Stabilität, Beweglichkeit und innere Ruhe fördern. Der Atem begleitet jede Haltung und wird zum verbindenden Element zwischen Körper und Bewusstsein.

Im Qi Gong tauchen wir in die Welt der langsamen, meditativen Bewegungen ein, die den Energiefluss stärken, Verspannungen lösen und die innere Balance unterstützen.

Die Thaimassage bietet Möglichkeiten der Selbst- und Partnermassage im Einklang mit der Atmung.

Die Fünf Tibeter bilden den dynamischen Abschluss.

Eine kurze, wirkungsvolle Übungsreihe, die Vitalität, Kraft und Lebensfreude weckt.

Neben der praktischen Bewegungspraxis vermittelt der Workshop elementares Hintergrundwissen zu Ursprung, Wirkung und Philosophie der vier Traditionen.

Kurze Atem- und Achtsamkeitssequenzen sowie kleine Reflexionsimpulse helfen den Teilnehmenden, die Übungen nicht nur körperlich, sondern auch mental und emotional zu verankern.

Ziel ist es, einen Raum zu schaffen, in dem jede Person ihre eigene Form von Ruhe, Kraft und Zentrierung entdecken kann.

Der Tag ist bewusst entschleunigt gestaltet, mit ausreichend Pausen und einem klaren, gut strukturierten Ablauf.

Die Teilnehmenden gehen mit einem kleinen Repertoire an Übungen nach Hause, dass sie selbstständig weiterführen können – als tägliche Mini-Auszeit, als Morgenritual oder als wohltuende Unterstützung in herausfordernden Zeiten.

Welche Wirkungen sind möglich:

- 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

Freut Euch auf einen erlebnisreichen Tag mit einem Blick in die fernöstliche Welt und ihren besonderen Blick auf die Gesundheit.

Bitte tragt bequeme Kleidung.

Mitzubringen sind ein Badetuch und ein Handtuch.

Getränke und ein gesunder Mittagsimbiss stehen bereit.

| Auch die Atemgymnastik kann mit dem Spaziergange leicht verbunden werden. Man bleibe unterwegs einige Minuten stehen und ziehe ganz langsam, tief Atem holend, die frische Luft ein, halte sie ein wenig in den Lungen zurück und atme sie dann ebenso langsam wieder aus. |

Sebastian Kneipp

Intensiv-Workshop VC-W 09 I

22.09.2027 9.00 Uhr – 15.00 Uhr VitalCoaching, Bernauer Str. 146 A, Oranienburg

NATURKOSMETIK – NAHRUNG FÜR DIE HAUT – HAUTPFLEGE, DIE MAN ESSEN KANN

Wir haben Lust, mit Dir etwas Neues auszuprobieren und glauben, dass es Dir großen Spaß machen wird.

Wir haben schon lange die Erfahrung gemacht, dass die Kosmetikindustrie zwar für gefühlt jedes Hautproblem das scheinbar richtige Produkt entwickelt. Die Auswahl ist überwältigend und überfordernd und trotzdem leiden immer mehr Menschen unter Problemen mit der Haut, haben das Gefühl, dass die Pflege nicht reicht oder nicht wirkt.

Man probiert immer Neues aus und hofft, das „goldene Ei“ gegen Falten, Rötungen, Trockenheit oder Pickel gefunden zu haben. Die Versprechen der Industrie erfüllen sich aber oft nicht, die Wirkung bleibt aus oder die Haut reagiert irritiert.

Geben wir doch unserer Haut das, was sie wirklich braucht, natürliche Substanzen mit den Hauptkomponenten Feuchtigkeit, Lipide und ernährenden und schützenden Wirkstoffen, die unsere Hautzellen und deren Umgebung lieben.

Ohne Farb-, Füll-, Konservierungs- „Gedöns“! Wenn wir essen, wollen wir es doch genauso und machen ungern Kompromisse, warum geben wir unserer Haut nicht das Gleiche?

In diesem Kurs möchten wir mit Dir gemeinsam eine kleine Pflegeroutine herstellen, die für jeden Hauttyp anwendbar sind. Für spezielle Hautthemen können diese Rezepturen bei eigener Herstellung durch weitere spezielle Inhaltsstoffe erweitert und ergänzt werden.

Wir verwenden ausschließlich natürliche (auch essbare) Wirkstoffe. Trotzdem ist zu berücksichtigen, dass Menschen mit Allergiebereitschaft besondere Vorsicht bei der Anwendung walten lassen sollten.

Aber unsere hergestellten Kosmetika sind natürlich auch sehr schöne Geschenke für Lieblingsemenschen.

Zusätzlich geben wir einen kleinen Einblick in die Liste der industriellen Wirkstoffe und worauf man beim Kauf im Drogeriemarkt usw. achten sollte.

Freut Euch auf einen erlebnisreichen Tag mit vielen neuen Erfahrungen, praktischen Übungen und vielleicht einer neuen Pflegeroutine für Eure Haut.

Bitte tragt bequeme Kleidung.

Getränke und ein gesunder Mittagsimbiss stehen bereit.

Intensiv-Workshop VC-W 10 I

08.12.2027 9.00 Uhr – 15.00 Uhr VitalCoaching, Bernauer Str. 146 A, Oranienburg

SCHÜSSLER SALZE – INNERE RESONANZ AUF MINERALISCHE IMPULSE VON AUSSEN

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

Die Salze geben den entscheidenden Impuls für vielfältige Zellfunktionen.

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

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

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

Das erwartet Euch

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

Freut Euch auf einen erlebnisreichen Tag mit vielen neuen Erfahrungen, praktischen Übungen und einem verständlichen Zugang in die mineralische Welt.

Bitte bringt Euch einen kleinen Tiegel oder ein sehr kleines Schraubglas (ca. 30ml-50ml) für die Salbe mit.

Bitte tragt bequeme Kleidung.

Getränke und ein gesunder Mittagsimbiss stehen bereit.

VITALAKADEMIE



VITALAKADEMIE

Was erwartet Dich in der VitalAkademie?

Wir haben die Ausbildung in drei Teile (jeweils 2 Tage) gegliedert:

1. „Von Leitbild zu Lebensart: Die Kneipp-Philosophie und dein eigener Weg zu einem vitalen Körper“
2. „Kneipp zum Anfassen: Spielerisch und kindgerecht – die Kneipp-Philosophie im pädagogischen Alltag erleben“
3. „Vom Erlebten zum Konzept- Umsetzung in der pädagogischen Kneipp-Arbeit, Abschlussprüfung und Übergabe der Zertifikate“

„Von Leitbild zu Lebensart: Die Kneipp-Philosophie und dein eigener Weg zu einem vitalen Körper“

- Bedeutung des Trägerleitbildes “Bildung von Anfang an - mit der Kraft der Natur“
- Umfänglicher Überblick über die 5 Elemente der Kneipp-Philosophie, ihre Geschichte und Bedeutung in der Vergangenheit und Gegenwart
- „Neustart für den Körper“- Elementares Wissen über Funktionen des Körpers. Wie wirkt sich eine naturnahe Lebensweise auf meine eigene Gesundheit aus?
- Resilienz-Vulnerabilität, Selbstwahrnehmung - Bin ich für Neues bereit?
- Meine Wünsche, Erwartungen und Ziele konkretisieren

„Kneipp zum Anfassen: Spielerisch und kindgerecht – die Kneipp-Philosophie im pädagogischen Alltag erleben“

- Zu jedem Element Wasser, Bewegung, Heilpflanzen, Ernährung, Lebensordnung werden Inhalte für die Gestaltung eines pädagogischen Konzeptes vorgestellt und gemeinsam mit Euch entwickelt. Damit erhaltet Ihr nicht nur eine Selbsterfahrung sondern auch das nötige Rüstzeug für die Arbeit in Euren Einrichtungen.
- Aus dem Blickwinkel des Kindes werden Lernaufgaben, Spiele, kreative Anwendungen und vieles mehr auf Praxistauglichkeit getestet

„Vom Erlebten zum Konzept- Umsetzung in der pädagogischen Kneipp-Arbeit, Abschlussprüfung und Übergabe der Zertifikate“

- Auch dieser Teil der Ausbildung bietet weitere praktische Anwendungsmöglichkeiten für den eigenen Lebensalltag und Eure Arbeit
- im Vordergrund steht die Arbeit am pädagogischen Konzept, welche die Vorstellung von Rahmenplänen für verschiedene Altersgruppen unter Berücksichtigung des jeweiligen Entwicklungsstandes umfasst.
- Überprüfung des erworbenen Wissens, Gesprächsrunden über Möglichkeiten der Vernetzung und Hilfsangebote
- Reflexion Was hat sich für mich verändert? Meine Ziele?



ANHANG



ALLGEMEINE GESCHÄFTSBEDINUNGEN

Liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer unserer VitalCoaching Workshops und der Schulungen der VitalAkademie, nach wie vor möchte die JuS Geschäftsleitung unsere Angebote weitestgehend für Euch kostenfrei halten.

Die Regelungen zur Mindestanzahl für Teilnehmer und eine Ausfallgebühr für Absagen nach der Stornierungsfrist bleiben bestehen. Wir bitten, das zur Kenntnis zu nehmen.

Weiterhin bitten wir Euch, den untenstehenden Haftungsausschluss aufmerksam zu lesen. Vor Beginn der Workshops oder Schulungen werden wir Euch 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 Euro**
- Ausnahmegründe zur Ausfallgebühr sind: **kurzfristig erfolgte, nachzuweisende Arbeitsunfähigkeit oder von der Einrichtungsleitung bestätigte personelle Notwendigkeiten**

Kostenbeteiligung

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 Euch entstehenden Kosten oder mitzubringenden Zutaten teilen wir Euch 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!

DATENSICHERHEIT

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 Dritte weitergeleitet und nach Beendigung des Workshops oder Angebotes nur für statistische Zwecke aufbewahrt.

Eine Ausnahme besteht: Sollten Ihr eine Übernachtungsmöglichkeit in der CARAVANSEREI benötigen kann diese über uns gebucht werden. Für diesen Vorgang müssen wir Eure Kontaktdaten vertraulich an die CARVANSEREI weiterleiten.

Teilweise werden Film- und/oder Tonaufnahmen während der Workshops oder anderer Angebote getätigt. Aufgenommen werden ausschließlich Bild- und Tonbeiträge der Referenten und Räumlichkeiten.

Teilnehmerinnen und Teilnehmer der Workshops oder anderer Angebote werden weder auf Film- noch auf Tonaufnahmen erscheinen.

| Glücklich der Mensch, der es versteht und sich
bemüht, das Notwendige, Nützliche und
Heilsame mehr und mehr sich anzueignen. |

Sebastian Kneipp

ANFAHRTSBESCHREIBUNG

Unserer Ausbildungen und Workshops finden statt im Gebäude von

VitalCoaching

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 erreicht Ihr das VitalCoaching 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 überprüft kurz vor Antritt der von Euch geplanten Fahrten die Verbindungen und Uhrzeiten individuell, da leider immer wieder Änderungen der Abfahrtszeiten oder Ausfälle der Verbindungen entstehen. Solltet Ihr gerne zu Fuß laufen, sind wir vom Bahnhof Oranienburg in ca 25 Minuten zu erreichen.

Auto

Oranienburg erreicht Ihr 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 findet Ihr direkt rechts neben dem Gelände des VitalCoaching im Einfahrtsbereich (vor dem Tor) zur Hochschule der Polizei.

ÜBERNACHTUNG

Wir haben Übernachtungskontingente für die Teilnehmenden der VitalAkademie in der **Caravanserei** in Oranienburg, Ortsteil Schmachtenhagen, die wir Euch gern anbieten.

Je Teilnehmendem und Übernachtung muss eine Kostenbeteiligung von 37,50 € von Euch übernommen werden. In diesem Preis ist die Übernachtung zu zweit (getrennte Betten) in einem Tiny-House „Iglu“ sowie das Frühstück enthalten. Bitte begleicht Eure Rechnung direkt vor Ort.

CARAVANSEREI

Bauernmarktchaussee 16

16515 Oranienburg OT Schmachtenhagen

www.caravanserei.de

Wenn Ihr an der „Caravanserei – Tiny House Hotel“ angekommen seid, parkt bitte auf dem großen Parkplatz des Restaurants. Von dort ist der Weg zur Rezeption ausgeschildert. Am besten nehmt Ihr Eure Taschen schon mit, dann müsst Ihr nach dem Check-in nicht mehr zum Auto zurück. Der Check-in ist ab ca. 15 Uhr möglich.

Die Rezeption ist von 8:00 Uhr bis 19:30 Uhr geöffnet.

Am Eingang zur Caravanserei liegen Sommergarten und Spielplatz zwischen Rezeption und Restaurant. Von dort führt der Weg (exklusiv für Tiny-House-Gäste) vorbei am Küchengarten zum Natur-Schwimmteich. In der Nähe des Schwimmteichs erwartet euch das Tiny Spa mit Sauna (extra buchbar) und Ruhebereich. Eingebettet in viel Grün und entlang des äußeren Geländerands verteilen sich die Tiny Houses und bieten Privatsphäre und Blick in die Natur.

- Ihr werdet in einem Tiny House Iglu übernachten.
- In den Tiny Houses befinden sich eine Fußbodenheizung und ein Klimagerät.
- Die Fußbodenheizung ist mit einem Display im Haus verbunden und dort auch verstellbar.
- Das Klimagerät kann man an der Seite des Geräts einstellen.
- Im Badezimmer befindet sich am Eingang im unterem Bereich die Bedienfunktion für die Fußbodenheizung im Bad.

Das Restaurant der Caravanserei hat bis 21:30 Uhr geöffnet, letzte Bestellung ist um 21:00 Uhr. Frühstück gibt es dort ab 7:00 Uhr in Buffetform. Ausnahmen und kurzfristige Änderung sind hier möglich.

Zum Check-out müsst Ihr nur den Schlüssel an der Rezeption abgeben. Bitte macht das, bevor Ihr zu uns in die VitalAkademie aufbrecht. Da der Reguläre Check-out bis 10:30 Uhr erfolgen muss.

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 inneren 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 Gelenksbeschwerden
- 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. Klangschalen

Heilen mit Klängen hat seinen Ursprung in der über 5000 Jahre alten vedischen Heilkunst. Klangschalen 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

ÜBERBLICK ALLER FESTEN TERMIN

CODE	DATUM	ART	THEMA
VC-W 01	10.02.2027	Praxis Workshop	Von Anspannung zu Stärke – Ganzheitliche Strategien im Umgang mit Stress
VC-W 02	10.03.2027	Praxis Workshop	Wenn Bewegung schmerzt – Ganzheitliche Wege zur Linderung und Heilung
VC-W 03	28.08.2027	Praxis Workshop	Vitalstoffe und Hausmittel – Natürlich Stark – Die Welt der Vitalstoffe und ihre praktische Anwendung im Alltag
VC-W 04	06.10.2027	Praxis Workshop	Immunsystem – Der innere Schutzschild – ganzheitliche Wege zur Unterstützung
VC-W 05	17.11.2027	Praxis Workshop	Stoffwechsel und Verdauung – Bauchgefühl – den Darm und Stoffwechsel natürlich stärken
VC-W 06 I	07.04.2027	Intensiv Workshop	Klangschalen erleben – Schwingungen spüren – Entspannung fühlen
VC-W 07 I	12.05.2027	Intensiv Workshop	Bewegung, Haltung und innere Stabilität – ein Kurs für Körper und Seele
VC-W 08 I	16.06.2027	Intensiv Workshop	Asiatische Atem- und Bewegungskunst – eine kleine Reise durch Yoga, Qi Gong, Thaimassage und die Fünf Tibeter
VC-W 09 I	22.09.2027	Intensiv Workshop	Naturkosmetik – Nahrung für die Haut – Hautpflege die man essen könnte
VC-W 10 I	08.12.2027	Intensiv Workshop	Schüssler Salze – Innere Resonanz auf mineralische Impulse
Modul 1	07.01.2027-08.01.2027	VitalAkademie	Ausbildung Klasse 1
	28.01.2027-29.01.2027	VitalAkademie	Ausbildung Klasse 2
	18.02.2027-19.02.2027	VitalAkademie	Ausbildung Klasse 3
	04.03.2027-05.03.2027	VitalAkademie	Ausbildung Klasse 4
	18.03.2027-19.03.2027	VitalAkademie	Ausbildung Klasse 5
Modul 2	15.04.2027-16.04.2027	VitalAkademie	Ausbildung Klasse 1
	29.04.2027-30.04.2027	VitalAkademie	Ausbildung Klasse 2
	27.05.2027-28.05.2027	VitalAkademie	Ausbildung Klasse 3
	10.06.2027-11.06.2027	VitalAkademie	Ausbildung Klasse 4
	24.06.2027-25.06.2027	VitalAkademie	Ausbildung Klasse 5
Modul 3	02.09.2027-03.09.2027	VitalAkademie	Ausbildung Klasse 1
	16.09.2027-17.09.2027	VitalAkademie	Ausbildung Klasse 2
	30.09.2027-01.10.2027	VitalAkademie	Ausbildung Klasse 3
	28.10.2027-29.10.2027	VitalAkademie	Ausbildung Klasse 4
	11.11.2027-12.11.2027	VitalAkademie	Ausbildung Klasse 5

| VitalCoaching hilft Euch dabei, Eure Gesundheit langfristig
zu stärken – beruflich wie privat. Unser Ziel ist nicht die
schnelle Lösung, sondern nachhaltige Veränderung,
die spürbar wirkt. |

Ilka Wohler

VitalCoaching
Bernauer Straße 146A, 16515 Oranienburg

Jugend-und Sozialwerk gemeinnützige GmbH | Rungestraße 17, 16515 Oranienburg
www.jus-vitalcoaching.de