

die kolping
akademie



Knackpunkt

GESUNDHEIT

Angebote zur betrieblichen Gesundheitsförderung der Kolping Akademie

> HARTE NUSS FÜR UNTERNEHMEN

Kernprobleme erkennen, Verhaltensmuster durchbrechen und Gesundheit stärken

Das Besondere

Wir knacken die Schale

Das Thema „betriebliche Gesundheitsförderung“ ist eine wirklich harte Nuss. Jedes Unternehmen, jeder Mitarbeiter ist einzigartig – wo ansetzen, was einsetzen, wie umsetzen? Es ist zum Zähne ausbeißen? Zusammen mit der Kolping Akademie knacken Sie auch diese Schale.

Ihr persönliches Erfolgsrezept

Mit unseren speziell erarbeiteten Gesundheitsseminaren erhalten Sie *ganzheitliche Lösungen für Ihre individuellen Kernprobleme*. Wir zeigen auf, wie man alte Denk- und Verhaltensmuster durchbricht, Einstellungen bewusst verändert und die Gesundheit nachhaltig stärkt.

Das Nussknacker-Prinzip

- **Individualität:**
Jeder hat an einer anderen Nuss zu knabbern.
- **Bewusster Ortswechsel:**
Raus aus der Schale – offen für Neues!
- **Persönlicher Transfer:**
Altes durchbrechen – sich selbst überlisten...
- **Nachhaltigkeit:**
Mit allen Sinnen erleben – und endgültig überzeugen.
- **Kolping & Kneipp – klare Werte & traditionelles Wissen:**
Zurück zu den Wurzeln, zurück zur Natur...

„Nicht viele Anwendungen heilen, sondern die rechten Anwendungen und in der rechten Weise gemacht.“

Sebastian Kneipp





„Alt wollen sie werden,
gesund wollen sie bleiben.
Aber etwas dafür tun
wollen sie nicht.“

Sebastian Kneipp

Kurz & knackig

In 4 Schritten zu Ihrem Wunschseminar – so funktioniert's:



Knackpunkte
Seminar zum
Wunschthema wählen



Kostprobe
Kneipp-Angebote
dazubuchen



Anbauggebiet
Veranstaltungsort
aussuchen



Erntezeit
Angebot anfordern
oder Buchung bestätigen

Sie möchten ein **eigenes Seminar** veranstalten und bringen Ihre Dozenten mit? Kein Problem!
Überspringen Sie Punkt 1 und buchen Sie unsere Kneipp-Angebote individuell zu Ihrer Veranstaltung dazu.

1

Seminar wählen



KERNPROBLEME



Zu viel, zu schnell, zu oft und zu lang – keine Zeit zum Reifen, Wachsen und Gedeihen. Überlastung – ein Nährboden für Krankheiten.

Durchbeißen und weitermachen?

Auf Dauer keine Lösung. Mit unseren Seminaren zur Gesundheitsförderung fühlen Sie den Problemen der heutigen Zeit auf den Kern. *Stressbewältigung, Entschleunigung, Achtsamkeit* – diese Themen haben Hochsaison!



„Wer keine Zeit für die Gesundheit hat, wird später viel Zeit für seine Krankheiten brauchen.“

Sebastian Kneipp



1

Seminar wählen



2

3

4

Auf den Knackpunkt gebracht

Ob Führungskraft oder Manager, Mitarbeiter im Büro, Schicht- oder Außendienst, Neueinsteiger oder 55+ – so unterschiedlich die Anforderungen sind, so *individuell* werden unsere Seminare auf Ihre Teilnehmer zugeschnitten.

Die Mischung macht's

Das Expertenteam: Die Kolping Akademie setzt auf erfahrene Trainer und Therapeuten, die *interdisziplinär zusammenarbeiten*. Seminarinhalte und aktive Gesundheitsförderung verschmelzen zu einem ganzheitlichen Erlebnis.

Hab ich schon – brauch ich nicht?

Sie möchten Ihr eigenes Thema umsetzen und bringen Ihre Dozenten mit? Einfach diesen Punkt überspringen und zu Ihrem Seminar unsere Kneipp-Angebote individuell dazubuchen.

1) Knackpunkt Startschuss

Gesundheit ist (k)eine Privatsache!

Starten Sie mit einem motivierenden Seminar, das die Verantwortlichen mit allen Sinnen für die betriebliche Gesundheitsförderung sensibilisiert.

Erleben Sie die Wirkung einer „echten Auszeit“ auf Körper und Geist.

Kernthemen

- Gesundheitsförderung = Wertschätzung der Mitarbeiter im Unternehmen
- Mit gutem Vorbild voran
- Entwicklung individueller Handlungsfelder

Eine erfahrene Trainerin zeigt die Knackpunkte für eine gelingende und nachhaltige Gesundheitsförderung auf.

Dauer: 1,5 Tage

2) Knackpunkt Chefsache

Wie sieht es mit Ihrer Gesundheit aus?

Das Verhalten des Vorgesetzten beeinflusst unmittelbar das Wohlbefinden der Mitarbeiter. Aber wer kümmert sich um die Gesundheit des Chefs?

Kernthemen

- „Ich weiß, was mir gut tut.“
Die Kunst für sich selbst zu sorgen
- Gesunder Führungsstil!
- Empathie in einer digitalisierten Welt
- Rückendeckung – Mitarbeiter stärken

Wecken Sie Ihre Lebensgeister:

- Erfrischung durch richtiges Trinken und Kneipp'sche Wasseranwendungen
- Geheimnis Körperintelligenz – Entdecken der eigenen Energiequellen
- Neue Kraft durch innere Ruhe
- Genuss trifft gesunde Ernährung

Dauer: 3 Tage

3) Knackpunkt Stressfrei

Typische Verhaltensmuster knacken.

Stressmanagement war gestern – die eigene Körperintelligenz nutzen und altes Wissen neu interpretieren ist der Weg, der unbekannte Horizonte öffnet.

- Den Code an der richtigen Stelle knacken
- Bewusst eine Auszeit nehmen
- Traditionelles Kneipp-Wissen neu interpretieren

Kernthemen

- Individuelle Stressoren – „Dein Stress ist nicht mein Stress!“
- Ressourcen und Bewältigungsstrategien – „Ich weiß und kann mehr als mir bewusst ist.“
- Veränderung der Wahrnehmungsposition – „Kleiner Schritt, große Wirkung!“

Die Erfrischung von Körper und Geist spüren:

- Tautreten im frischen Gras
- Spezielles Rückentraining, das Sie auch innerlich wachsen lässt

Neugierig? Es wartet noch mehr auf Sie.

Dauer: 3 Tage

4) Knackpunkt Ruhe*

Bewusst Abschalten – aber wie?

Wo könnte man mehr an Innerer Balance erlangen als im Kloster oder in der freien Natur.

Erleben Sie im Kreuzgang des Dominikanerinnen-Klosters die kraftvolle Wirkung von Ruhe und „wirklicher“ Auszeit. Seien Sie achtsam mit sich selbst und entdecken Sie, wie Sie im Alltag Ihre innere Ruhe bewahren können.

Sie erleben wertvolle Energiequellen und stärken gleichzeitig Ihre Abwehrkräfte.

Kernthemen

- „Der Körper hat immer Recht!“
– Achtsamkeit für körperliche Signale
- Die eigene Aufmerksamkeit lenken
- Gewohnheiten überprüfen und erneuern
- Entschleunigungsübungen
- Gelassenheitsmeditationen

Fokussiert auf das Wesentliche zurück in den Arbeitsalltag.

* exklusiv nur in der KurOase im Kloster

Dauer: 3 Tage

5) Knackpunkt Ausbrennen

Feuer und Flamme für den Job.

Begeistert und motiviert, ein Vorbild für Mitarbeiter und Kollegen. Spaß am Mitgestalten – endlose Ideen zur Optimierung und zu mehr Effizienz. Damit es so bleibt ist das regelmäßige Auftanken unerlässlich.

Kernthemen

- Grenzgänger – das individuelle Leistungspotential
- Resilienzförderung – Widerstandskräfte stärken
- Nachhaltige Strategien zur Psychohygiene
- Befreiende Ressourcen eröffnen

Aktives Auftanken mit Kneipp:

- „Iss Dich fit!“ – Körperintelligenz nutzen
- „Bewege Deinen Körper und Dein Geist wird Dir folgen...“
- Es ist der (Wasser-) Reiz, der Körper und Geist neue Perspektiven eröffnet
- Mit dem richtigen Code zur Inneren Balance
- Kräuter, die dem Stoffwechsel einheizen

Dauer: 3 Tage

1

2

Kneipp-Angebote buchen

3

4

DIE FÜNF SÄULEN DER KNEIPP'SCHEN LEHRE



» Ernährung
lecker & leicht



» Wasser
das Lebenselixier



» Bewegung
dosiert & sinnvoll



» Heilkräuter
die Natur-Apotheke



» Balance
Körper & Seele

KOSTPROBE



Natürlich, einfach und gesund – etwas kernig vielleicht... *Die fünf Säulen der Kneipp-Therapie* harmonieren ganz wunderbar mit unseren Gesundheitsseminaren. Sie erden, bringen uns zurück zur Natur und zu unseren Wurzeln. Kommen Sie auf den Geschmack!

Die ideale „Beilage“

Das ganzheitliche Denken Sebastian Kneipps gilt noch heute als wegweisend für *die moderne Naturheilkunde und zeitgemäße Präventivmedizin*. Die Wirkung der Kneipp-Therapie ist längst wissenschaftlich bewiesen, einfach in den Alltag zu integrieren und komplett ohne Nebenwirkungen.

„Alles, was wir brauchen um gesund zu bleiben, hat uns die Natur reichlich geschenkt.“

Sebastian Kneipp

1

2

Kneipp-Angebote buchen



3

4

So intensiv und unmittelbar am eigenen Körper – *mit allen Sinnen erleben, schmecken, riechen, spüren*. Das tut nicht nur dem Körper gut, das ist Nahrung für die Seele.

Eine runde Sache

Bereichern Sie Ihr Seminar durch ein oder mehrere Kneipp-Angebote. Wählen Sie aus den verschiedenen Themen zur Pausen-Frische (ab 15 Min.) und den vielfältigen Kneipp-Modulen (45 Min. – 2 Std.) aus und stellen Sie sich ein individuelles Rahmenprogramm zusammen.

Kurz mal zu Kneipp

Pausen-Frische – egal wann, egal wo.

Wählen Sie aus folgenden Themen zur Pausen-Frische:

■ Barfuß die Sonne begrüßen

Mit einem „bewegten Sonnengruß“ und barfuß im Gras erfrischen Sie Ihren Körper, Geist und Ihre Seele.

■ Kopfkrauler – wecken den Geist

Lernen Sie schnelle Massagegriffe, die Ihre Gehirnzellen wieder auf Trab bringen. Der Duft von Pfefferminz wirkt zudem entspannend und stimuliert den Energiefluss.

■ Faszination – Ruhe

Erleben Sie eine Klangschalenmeditation und lassen Sie Ihren Geist für einen Augenblick ruhen. Einfach abschalten.

■ Haltung bewahren!

Unser Rücken trägt uns durch's Leben. Stärken Sie Ihr Äußeres und Inneres! Unser spezielles Haltungstraining stärkt Ihren Rücken und entspannt den Geist.

■ fit@nature im Klostergarten?!

Raus aus dem Seminarraum und sofort im Freien „durchatmen“. Funktionelles Ganzkörpertraining an den schönsten Plätzen in der Natur.

Dauer: ab 15 Minuten

> IHRE KNEIPP-MODULE

Weitere Angebote zur Pausen-Frische und den Kneipp-Modulen finden Sie unter:
www.die-kolping-akademie.de/gesundheit

Alle Module können auf Wunsch zeitlich variiert werden.

Alles hat seine Zeit

Schluss mit Ernährungsratgebern und neuesten Fett- und Zuckerwahrheiten. Vertrauen Sie wieder Ihrem Körper.

Entdecken Sie die fantastische *Körperintelligenz*, die ganze Wahrheit über Stoffwechsel und Biorhythmus. Erleben Sie einen Aha-Effekt, der nachhaltig und tiefgreifend Ihr Ernährungsverhalten verändern wird.

1

Es ist der Reiz

Kennen Sie den Reiz, Neues zu wagen? Sie laufen zu Hochform auf, fühlen sich voller Energie und platzen vor Tatendrang.

Genauso funktioniert die Reiztherapie durch *Wasseranwendungen*. Unser Körper aktiviert sämtliche positiven Körperabläufe. Erleben Sie dieses Gefühl und spüren Sie, wie erfrischt Sie jeden Tag Neues wagen können.

2

Du bist, was Du denkst

Die Gedanken sind frei... in der einzigartigen Atmosphäre des Chorgestühls in der Klosterkirche von Bad Wörishofen.

Mit Gottvertrauen die *innere Gelassenheit* gewinnen. Durch Meditationen, geistliche Impulse und Achtsamkeitsübungen unser Denken positiv beeinflussen.

3

Starkes Immunsystem

Wir weihen Sie ein in die Geheimnisse der Kräuterwelt und der immunstärkenden Wirkung der Kneipp'schen Wasseranwendungen.

Probieren Sie aromatische Kräutertees und schmackhafte Liköre. *Alltagstaugliche Gesundheitstipps* und ein Frischekick runden diesen interessanten Kneipp-Exkurs ab.

4

Unterm Sternenzelt

„Sterne schauen“ und in klarer Nacht zu einem ganz besonderen Aussichtspunkt wandern.

Bei Laternen-Licht im Dunkeln die *einmalige Stimmung* genießen. Auf dem Weg wartet eine außergewöhnliche Hirtenstation zur Stärkung. Optimal als Abschluss eines erfolgreichen Seminartages.

5

Die Frische der Bergwelt

Was wächst denn da am Wegesrand? Mit einem Naturburschen durch die Berg- und Wiesenwelt.

Lernen Sie die heimische *Pflanzen- und Kräuterwelt* auf interessante und unterhaltsame Art kennen – öffnen Sie Augen und Mund. Ein schmackhaftes 4-Gang-Kräuter-Menü erwartet Sie als Höhepunkt am Ende der Wanderung.

6

Ein himmlisches Erlebnis

Spüren Sie die Sonnenstrahlen, den Wind und das Kitzeln der Grashalme... *einfach erfrischend!*

Durch den *Barfußparcours* die Sinne schärfen und das Immunsystem stärken. Erleben Sie die Kneipp'sche Philosophie und ihre 5 Säulen in Bewegung. Spüren Sie, wie „Kneipp“ neue Lebensgeister weckt!

7

1

2

3

Veranstaltungsort aussuchen

4

ANBAUGEBIET



Fruchtbarer Boden

Zum Reifen braucht es fruchtbaren Boden, eine gesunde Umgebung und schützende Hand. Dann können neue Wurzeln erst richtig greifen.

Rauszeit!

Deshalb: Raus aus der gewohnten Umgebung – fernab von jeglicher Ablenkung. Die Neugier wecken, Neues entdecken. Den Horizont erweitern und Veränderungen zulassen.

Zwei beeindruckende Orte erwarten Sie. Beide haben ihre eigenwillige Anziehungskraft, beide versprühen ihren unvergleichlichen Charme – wählen Sie selbst...

„Die Natur ist die beste Apotheke.“

Sebastian Kneipp

1

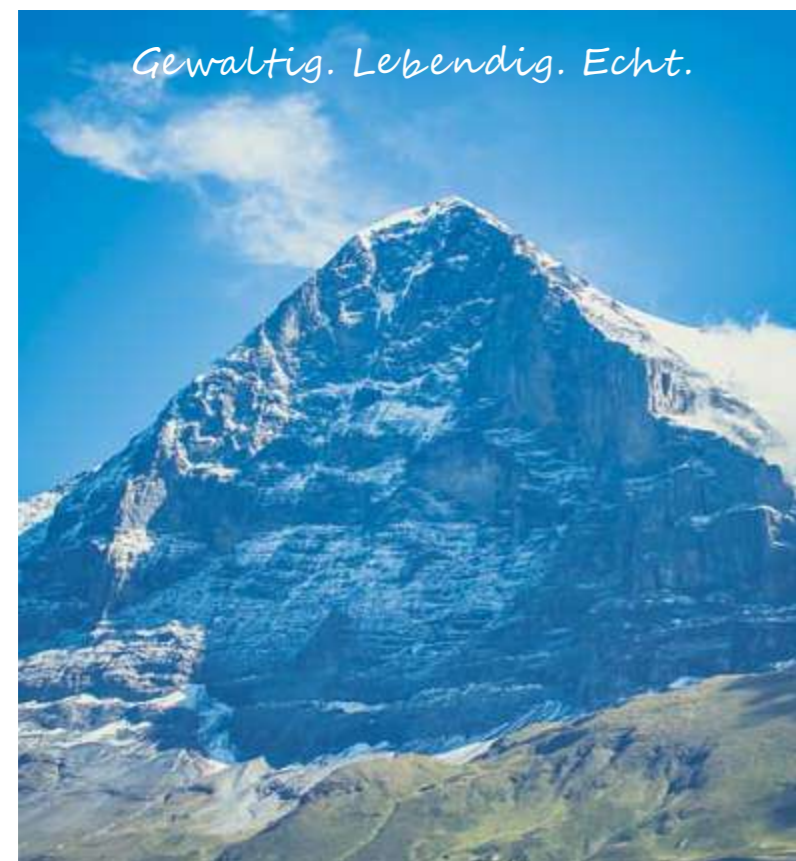
2

3

Veranstaltungsort finden



4



Der Ruf der Berge.
Die Farben der Natur.
Die Magie des Lichts.
Das Rauschen der Freiheit.

Der Himmel ist endlos und frei.
Die Natur – ein echter Angeber,
sie prahlt fast mit ihrem Talent.
Die Luft ist so frisch und rein,
es duftet nach wilden Kräutern
und Blumen. Es braucht nicht
viel im „Blauen Land“, man fühlt
sich doch so reich beschenkt.

Hotel Alpenblick

Heimgartenstraße 8
82441 Ohlstadt

Tel. 08841 797-05
Fax 08841 797-450

info@tagungshotel-alpenblick.de
www.tagungshotel-alpenblick.de

AUSBLICK

Hotel Alpenblick

EINBLICK

KurOase im Kloster

Der Klang der Stille.
Die Energie des Geistes.
Das Glück im Innehalten.
Die Kraft des Augenblickes.

Eine eigentümliche Kraft wohnt
diesen starken Klostermauern
inne. Diese Schönheit, so erleich-
ternd schnörkelfrei. Der weite
Raum, die Ruhe, die Rast. Eine
neue Welt wird offenbar – und
die Seele freut sich über tiefen
Frieden.



KurOase im Kloster – Das Original Kneipp-Hotel –

Klosterhof 1
86825 Bad Wörishofen

Tel. 08247 9623-0
Fax 08247 9623-99

info@kuroase-im-kloster.de
www.kuroase-im-kloster.de



1

2

3

Angebot anfordern oder Buchung bestätigen

4

Kernkompetenz

Die Kolping Akademie – Ihr Nussknacker

Mit der Kolping Akademie haben Sie einen starken Partner an der Seite, der ganz klar von der Norm abweicht. Das zeigt sich in unseren Wurzeln. Bereits vor über 150 Jahren kämpfte Adolph Kolping für Bildung, Chancengleichheit und sozialen Wandel. Er pflanzte den Samen, aus dem unsere Verantwortung für die Gesellschaft erwuchs.

Heute steht die Welt vor ganz neuen Veränderungen. Demografie, Digitalisierung, Diversität – wir nehmen die Herausforderungen unserer Zeit an. Aus unserer Historie heraus ist Bildungsarbeit für uns mehr als reine Wissensvermittlung. Sie ist Dienst am Menschen und Beitrag zum gesellschaftlichen Fortschritt.

Tragen Sie mit uns diesen Samen weiter.

Als einer der größten Bildungsträger in Schwaben mit über 45-jähriger Erfahrung liegen unsere Kernkompetenzen in den Bereichen Bildung, Gesundheit und Integration, gepaart mit knackigen Konzepten und frischen Ideen – aus einer Hand.



ERNTZEIT

Zeit, aktiv zu werden!
Wir beraten Sie gerne, helfen bei Fragen und erstellen ein individuelles Angebot.

Ihre Ansprechpartnerin:

Ingrid Tremmel
Tel. 0821 3443-237
ingrid.tremmel@die-kolping-akademie.de

Die Kolping Akademie

Frauentorstraße 29
86152 Augsburg
www.die-kolping-akademie.de

> ANTWORT

Formular per Fax an 0821 3443-175 oder per E-Mail an ingrid.tremmel@die-kolping-akademie.de

Firma

Name/Vorname

Straße/Hausnr.

E-Mail

PLZ/Ort

Telefon

Fax

Ich interessiere mich für folgende Angebote:

SEMINARE

- Knackpunkt Startschuss
- Knackpunkt Chefsache
- Knackpunkt Stressfrei
- Knackpunkt Ruhe
- Knackpunkt Ausbrennen

Gewünschte Personenzahl:

KNEIPP-ANGEBOTE

Pausen-Frische:

- Barfuß die Sonne begrüßen
- Kopfkrauler – wecken den Geist
- Faszination – Ruhe
- Haltung bewahren!
- fit@nature im Klostergarten?!

Kneipp-Module:

- 1 Alles hat seine Zeit
- 2 Es ist der Reiz
- 3 Du bist, was Du denkst
- 4 Starkes Immunsystem
- 5 Unterm Sternenzelt
- 6 Die Frische der Bergwelt
- 7 Ein himmlisches Erlebnis

VERANSTALTUNGsort

- Hotel Alpenblick**
Heimgartenstraße 8
82441 Ohlstadt
www.tagungshotel-alpenblick.de
- KurOase im Kloster**
– Das Original Kneipp-Hotel –
Klosterhof 1
86825 Bad Wörishofen
www.kuroase-im-kloster.de

- Bitte schicken Sie mir ein Angebot.
- Bitte nehmen Sie mit mir Kontakt auf.

Ort, Datum

Unterschrift

DEN PROBLEMEN AUF DEN KERN FÜHLEN.
MIT DER KOLPING AKADEMIE:
www.die-kolping-akademie.de/gesundheit