



TU'S FÜR DICH

Angebote für Körper und Geist

2026

Bildungswerk

des Landessportbundes Sachsen

BILDUNG, DIE BEWEGT





„Gleichgewicht halten, ist die erfolgreichste Bewegung im Leben.“

(Friedl Beutelrock)

In unserem Alltag ist es immer wieder eine Herausforderung eine gute Balance zwischen Anstrengung und Ruhe zu finden. Selbstfürsorge ist dabei der Schlüssel, um Stress leichter zu bewältigen und unsere Energie zu steigern. Dazu gehört, sich ganz bewusst Pausen zu nehmen und unseren Alltag gesundheitsförderlich zu gestalten.






Unter dem Motto „Tu's für Dich“ finden Sie in dieser Broschüre einige Angebote, die Ihnen zeigen, wie dies gelingen kann oder Ihnen Möglichkeiten für Ihre ganz persönliche (R)Auszeit bieten.

Mit kleineren Workshops, Tages- oder Wochenendkurse zu gesunder Ernährung, körperlicher Fitness, mehr Achtsamkeit oder Entspannung wollen wir Sie dabei unterstützen, Ihr Gleichgewicht zu halten.

Seien Sie uns herzlich willkommen!

Ihr Team vom Bildungswerk des LSB Sachsen e.V.

INHALT

» Auf ins Kloster – Zeit für mich und mehr Lebensqualität 	6
» Auf ins Kloster – Impulse für Körper und Geist NEU	8
» Auf's Kraut geschaut	10
» Dein persönliches Körperbild NEU	12
» DIY – Naturkosmetik selber machen	14
» Fasten – eine Woche voller Genuss 	16
» Frühjahrsputz im Körper – Aktivierung des Stoffwechsels einfach und alltagstauglich NEU	18
» Gesunder Geist, gesunder Körper – Wander-Workshop für Frauen	20
» Gut zu Fuß – Yoga-Intensivworkshop	22
» Immunsystemstärkende Ernährung NEU	24
» Kräuterspaziergang	26
» Lachyoga	28
» MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit 	30
» Mit bewusster Atemarbeit zu körperlich-geistiger Selbstregulation NEU	32
» Mit Sicherheit gut informiert – Digitale Gesundheitskompetenz NEU	34
» Mit Tai Chi und Qi Gong zur inneren Mitte 	36
» Nachhaltige Ernährung – Welt der Hülsenfrüchte NEU	38
» Stärkung der Selbstheilungskräfte mit Akupressur	40
» Stressbewältigung durch Achtsamkeit im Wald (Waldbaden) NEU 	42
» Tanz der Hormone NEU	44
» Vitales Becken & freie Hüften – Yoga-Intensivworkshop	46
» Wunderwelt Darm – wie Ernährung unser Wohlbefinden stärkt NEU	48
» Yoga & Meditation NEU	50
» Yoga Retreat – Körper & Geist in Einklang bringen 	52



UNSERE PRÄVENTIONSANGEBOTE

*„Wer nicht jeden Tag etwas Zeit für seine Gesundheit aufbringt,
muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern.“*
(Sebastian Kneipp)

In diesem Sinne bieten wir auch 2026, neben etablierten und neuen Kompaktangeboten, präventive Gesundheitskurse an.

Den jeweiligen Kursstart und alle weiteren Informationen können Sie unserer Internetseite www.sportbildung-sachsen.de/programm/tus-fuer-dich entnehmen oder telefonisch erfragen.

Dazu zählen:

- Faszien Fit
- Pilates Mattentraining (Grund- und Aufbaukurs)
- Progressive Muskelrelaxation
- Sturzprävention
- Wirbelsäulengymnastik

Viele unserer Angebote erfüllen die Richtlinien des § 20 SGB V, sodass eine anteilige Erstattung der Kursgebühr durch die gesetzlichen Krankenkassen oder das Einlösen von AOK Plus-Gutscheinen erfolgen kann. Voraussetzung für die Rückerstattung von (Teil-)Beträgen ist die regelmäßige Teilnahme an der gewählten Präventionsmaßnahme (mindestens 80 %).

Auch einige unserer wohnortfernen **Kompaktangebote** werden von den Krankenkassen finanziell unterstützt.

Achten Sie beim Stöbern auf das rechts abgebildete Symbol „DeutscherStandard Prävention – geprüft und zertifiziert“.



SP 1

- » TERMIN Fr, Sa, So | 29.-31.05.2026
- » BEGINN Fr | 17:00 Uhr
- » ENDE So | 15:30 Uhr
- » UMFANG 15 LE
- » REFERENTEN Referententeam Bildungswerk des LSB Sachsen e.V.
- » ORT Internationales Bildungszentrum
St. Marienthal | 01725 Ostritz
- » INVESTITION 375,00 Euro
inkl. Begleitmaterial, Übernachtung und Vollverpflegung

Dieses Angebot ist von den Krankenkassen als Präventionsmaßnahme im Handlungsfeld Entspannung/Stressmanagement anerkannt. Daher kann eine anteilige Erstattung der Kursgebühr durch Ihre Krankenkasse erfolgen. Ihre Fragen hierzu beantworten wir Ihnen gern.



AUF INS KLOSTER – ZEIT FÜR MICH UND MEHR LEBENSQUALITÄT

Das Internationale Begegnungszentrum Marienthal befindet sich auf dem Gelände des fast 800 Jahre alten Zisterzienserinnenklosters St. Marienthal im Dreiländereck Deutschland-Polen-Tschechien zwischen Görlitz und Zittau direkt am deutsch-polnischen Grenzfluss Neiße.

Nutzen Sie die Zeit der Stille und Besinnlichkeit in klösterlicher Atmosphäre zum Innehalten und Durchatmen.

Erfahren Sie während Ihres Aufenthaltes mehr über die Zusammenhänge zwischen geistigen Prozessen und körperlicher Bewegung! Bündeln Sie verborgene Energien und erreichen Sie selbstgesteckte Ziele durch neue Blickwinkel! Lernen Sie Methoden kennen, die Sie im Alltag schnell und einfach anwenden können!

DAS DÜRFEN SIE ERWARTEN

- Hintergrundwissen zu Stress und Stressbewältigung
- Auseinandersetzung mit eigenen Stressoren, Stressreaktionen und Stressverstärkern
- Schnell erlernbare Methoden gegen Stress mitnehmen
- Kennenlernen von geführten Meditationen
- Lebensqualität durch Achtsamkeit, Mentales Training und Bewegung wiederfinden
- Übernachtung im Einzelzimmer mit DU/WC
- Frühstück und Abendessen in Buffetform
- Mittagessen



SP 2

- » TERMIN Fr, Sa, So | 18.-20.09.2026
- » BEGINN Fr | 17:00 Uhr
- » ENDE So | 14:00 Uhr
- » UMFANG 14 LE
- » REFERENTEN Referententeam Bildungswerk des LSB Sachsen e.V.
- » ORT Internationales Begegnungszentrum
St. Marienthal | 02899 Ostritz
- » INVESTITION 375,00 Euro
inkl. Begleitmaterial, Übernachtung und Vollverpflegung

AUF INS KLOSTER – IMPULSE FÜR KÖRPER UND GEIST

Ganzheitliches Stressmanagement für Menschen mit Vorkenntnissen

Möchten Sie Ihre Kenntnisse im Stressmanagement anwenden, vertiefen und bewährte Techniken eines ganzheitlichen Stressmanagements in einer inspirierenden Umgebung erleben? Dann laden wir Sie herzlich zu unserem Wochenend-Seminar im Kloster ein!

Ein ganzheitlicher Ansatz berücksichtigt, dass körperliche und seelische Gesundheit eng miteinander verbunden sind. Aus diesem Grund bietet dieses Seminar einen praxisorientierten Einblick in bewährte Methoden, um Stress und Verspannungen gezielt zu erkennen und zu lösen. Dazu gehört die Arbeit mit den Faszien, der Muskulatur und der Atmung genauso wie eine bewusste Wahrnehmung körperlicher und geistiger Prozesse.

Gönnen Sie sich ein Wochenende voller Impulse, die Kopf, Herz und Haltung gleichermaßen ansprechen und Ihnen so dabei helfen, Stress abzubauen und innere Balance zu finden. Nutzen Sie dazu dieses praxisorientierte Angebot mit viel Raum für eigene Erfahrungen und Reflexionen.

Das Seminar richtet sich an Menschen mit Vorkenntnissen, die ihre Praxis erweitern und praxisorientierte Grundkenntnisse vertiefen möchten.

DAS DÜRFEN SIE ERWARTEN

- Praxisorientierte Vermittlung von Grundkenntnissen zu faszialen Zuglinien und muskulärer Aktivität, Atmung und Wahrnehmung
- Erweiterung Ihrer Stressmanagement-Tools durch eine ganzheitliche Sichtweise
- Austausch mit Gleichgesinnten in einer ruhigen, inspirierenden Atmosphäre
- Zeit für Reflexion und individuelle Übungen
- Ein Wochenende, um neue Energie zu tanken



SP 3

- » TERMIN Sa | 20.06.2026
- » UHRZEIT 10:00 -15:00 Uhr
- » UMFANG 6 LE
- » REFERENTIN Jolanda Querbeet | Dresden
Pädagogin m. Fortbildung in Phyto- und Aromatherapie
- » ORT Meißner Hahnemannzentrum e. V. |
Klosterruine „Heilig Kreuz“
Leipziger Straße 94, 01662 Meißen
- » INVESTITION 69,00 Euro
inkl. Begleitmaterial und Mittagsversorgung

AUF'S KRAUT GESCHAUT

Ein Workshop-Tag im Zeichen der (Heil-)Kräuter

Stellen Sie sich auf einen schönen Tag mit Fokus auf die kleinen Dinge ein.

Treffpunkt ist die Klosterruine Heilig Kreuz in Meißen. Hier ziehen wir uns zurück in den wohlbestückten Kräutergarten des Klosters. Dieser verspricht einige interessante Anregungen, denn hier haben wir alle Pflanzen, die uns interessieren werden, vor unserer Nase. Pflanzen, die Ihnen helfen gesund zu bleiben oder zu werden, werden explizit vorgestellt.

Aus den kennengelernten Kräutern kochen wir einen Kräutertee und erfahren einiges über die Kombinationen von Kräutern. Ein Kräutersalz werden wir ebenso herstellen, wie auch eine schöne Kräutersuppe.

DAS DÜRFEN SIE ERWARTEN

- Kräuter und deren Wirkung bei Beschwerden
- Verfahrensweise und Verarbeitung von Kräutern
- Anregung, selbst Kräuter zu sammeln
- Erlebnis in der Natur

HINWEIS

Bitte wettergerechte Kleidung tragen.



SP 4

- » TERMIN Sa | 19.09.2026
- » UHRZEIT 10:00–17:00 Uhr
- » UMFANG 8 LE
- » REFERENTIN Anna Henke | Kamenz
Dipl.–Künstlerin, Dipl.–Kunsttherapeutin und
Heilpraktikerin für Psychotherapie
- » ORT Bildungswerk | Marienallee 14 b, 01099 Dresden
- » INVESTITION 85,00 Euro
inkl. Materialien und Mittagsversorgung

DEIN PERSÖNLICHES KÖRPERBILD

Die Beziehung zu uns selbst und unserem Körper ist der Schlüssel zu Gelassenheit und Selbstvertrauen.

Doch in der Hektik des Alltags stellen wir diese Beziehung oft hinten an. In diesem Workshop laden wir Sie dazu ein, sich einmal Zeit für sich zu nehmen, um sich selbst wahrzunehmen, anders zu erleben und kreativ auszudrücken. Sie werden ein lebensgroßes Körperumrissbild zeichnen und dieses nach und nach Gestalten. Dabei werden Sie intensiv im Umgang mit dem Material unterstützt und bekommen viele Anregungen sich mit sich selbst und ihrem Körper auseinander zu setzen. Am Ende besteht die Möglichkeit sich in vertrauter Runde über das Erlebte, die Erfahrungen und die Bilder auszutauschen.

DAS DÜRFEN SIE ERWARTEN


- Einführung in die Körperbild-Arbeit
- Psychologische Grundlagen zum Thema „Mein inneres Team“
- Praktische Übungen zum spielerischen Umgang mit Farben und weiteren Materialien für den persönlichen Ausdruck
- Körperwahrnehmungsübungen
- Angeleitete Imaginationen

ZIELGRUPPE

Der Kurs eignet sich für alle, die Lust haben sich selbst einmal neu zu begegnen. Es werden keinerlei künstlerische Fähigkeiten benötigt.



SP 5

- » TERMIN Sa | 25.04.2026
- » UHRZEIT 10:00 –17:00 Uhr
- » UMFANG 8 LE
- » REFERENTIN Valeska Stawitz-Zaeske | Klipphausen
Heilpraktikerin m.  ener Praxis
- » ORT Meißner Hahnemannzentrum e. V. |
Klosterruine „Heilig Kreuz“
Leipziger Straße 94, 01662 Meißen
- » INVESTITION 85,00 Euro
inkl. Materialkosten und Mittagsversorgung

DIY – NATURKOSMETIK SELBER MACHEN

In entspannter Atmosphäre einer Klosterruine bei Meißen widmen wir einen Tag den selbstgemachten Schönheitsmitteln. Frei von Konservierungsstoffen, Stabilisatoren, Mineralölen und Aluminium sollte unsere Kosmetik sein! Unsere Haut wird es uns danken – mit weniger Stresszeichen, mehr Ausgeglichenheit und natürlicher Schönheit.

Von der Reinigung bis zur Pflege können wir unsere Haut verwöhnen, ohne auf schädliche Substanzen zurückgreifen zu müssen. Frisch und schnell verbraucht gibt die Naturkosmetik Ihrer Haut die optimale Pflege, egal ob jung oder alt und egal welche Hautbeschaffenheit vorliegt.

Nach einer kurzen Einführung widmen wir uns der Herstellung von Produkten und probieren sie auch gleich aus. So verbinden wir Wissen mit Wellness und machen uns einen schönen Tag. Dabei geht es auch um die richtige Hautpflege, die wichtigsten Rohstoffe zur Herstellung von Naturkosmetik und Hinweise zum Gebrauch.

DAS DÜRFEN SIE ERWARTEN

- Allgemeine Hautpflege
- Einblick in die Grundzutaten der Naturkosmetik
- Vorteile der Verwendung von Naturkosmetik
- Herstellungsverfahren
- Praktische Anleitung zur Herstellung von alltagstauglicher Naturkosmetik

SP 6

- » TERMIN So – Sa | 08.–14.03.2026
- » BEGINN So | 16:00 Uhr
- » ENDE Sa | 12:00 Uhr
- » UMFANG 38 LE
- » REFERENTEN Kerstin Viehweger | Dresden
ärztlich geprüfte Fastenleiterin der Deutschen
Fastenakademie (dfa e.V.)
Referententeam Bildungswerk des LSB Sachsen e.V.
- » ORT Bildungswerk | Marienallee 14 b, 01099 Dresden
- » INVESTITION 409,00 Euro
490,00 Euro inkl. Einzelzimmerzuschlag
inkl. Begleitmaterial, Übernachtung, Obstsäften, Wasser
und Fastensuppen

Dieses Angebot ist von den Krankenkassen als Präventionsmaßnahme im Handlungsfeld Entspannung/Stressmanagement anerkannt. Daher kann eine anteilige Erstattung der Kursgebühr durch Ihre Krankenkasse erfolgen. Ihre Fragen hierzu beantworten wir Ihnen gern.



FASTEN – EINE WOCHEN VOLLER GENUSS

Schicken Sie Ihre Verdauung in den Urlaub und gönnen sich eine Auszeit! – Mit einer 5-tägigen Fastenwoche nach Buchinger/Lützner.

Dabei handelt es sich um eine niederkalorische Trinkkur in Kombination mit einem Bewegungs- und Entspannungstraining. Das Fastenerlebnis beginnt mit dem Ausleiten und endet nach 5 Tagen des freiwilligen Verzichts mit dem gemeinsamen Fastenbrechen, was traditionell mit dem Verzehr eines Apfels begangen wird. Wissensvermittlung über Zusammenhänge zwischen Ernährung und Gesundheit sowie fastenbegleitende Maßnahmen, wie das tägliche Kneippen und Hatha Yoga runden die Woche ab.

Sie werden die körperliche Entlastung und die Unabhängigkeit vom Essen genießen und somit mehr Selbstbestimmung, Achtsamkeit gegenüber Ihren Bedürfnissen, Mitmenschen und Ihrer Umwelt erlangen. Das Fasten schärft Ihre Sinne und hilft Ihnen dabei, das Wesentliche zu erkennen.

DAS DÜRFEN SIE ERWARTEN

- Tipps zur Vor- und Nachbereitung der Fastenwoche
- Kompetente Betreuung durch eine ärztlich geprüfte Fastenleiterin
- Bewegungs- und Entspannungstraining (Kneippen, geführte Wanderungen & Hatha Yoga)
- Frische Obstsäfte und Fastensuppen
- Wissenswertes zu Themen rund um Ernährung und Gesundheit (Wasserkunde, Tee-/ Kräuterkunde, Vollwerternährung etc.)

ZIELGRUPPE

Bei diesem Angebot handelt es sich um eine Fastenwoche für Gesunde ohne therapeutische Zielsetzung. Bei regelmäßiger Medikamenteneinnahme ist ein Attest vom Arzt vorzuweisen. Liegen eine Stoffwechselerkrankung, eine psychische Erkrankung, Bluthochdruck, Herzprobleme, Asthma oder Epilepsie bei Ihnen vor, ist ein Fasten in diesem Rahmen leider nicht möglich.

A close-up photograph of a hand holding a glass filled with a vibrant green smoothie. A small sprig of fresh mint is perched on the rim of the glass. The background is softly blurred, showing more of the hand and the smoothie.

SP 7

- » TERMIN Di | 24.03.2026
- » UHRZEIT 17:30–20:00 Uhr
- » UMFANG 3 LE
- » REFERENTIN Dajana Winkler | Demitz-Thumitz
MBA Gesundheitspädagogik, Bewegungs- und Ernährungstherapeutin
- » ORT Bildungswerk | Marienallee 14 b, 01099 Dresden
- » INVESTITION 39,00 Euro
inkl. Begleitmaterial

FRÜHJAHRSPUTZ IM KÖRPER – AKTIVIERUNG DES STOFFWECHSELS EINFACH UND ALLTAGSTAUGLICH

Mit frischer Energie in den Frühling starten! In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie durch gezielte Ernährung Ihren Stoffwechsel auf natürliche Weise anregen und Ihren Körper beim „inneren Frühjahrsputz“ unterstützen können – ganz ohne radikale Diäten oder komplizierte Regeln.

Gemeinsam entdecken wir alltagstaugliche Strategien, um mit frischen Lebensmitteln, einfachen Rezepten und bewussten Essgewohnheiten neue Vitalität zu gewinnen. Sie lernen, wie Sie durch kleine Veränderungen große Wirkung erzielen – für mehr Wohlbefinden, Energie und Leichtigkeit im Alltag.

DAS DÜRFEN SIE ERWARTEN

- Grundlagen eines aktiven Stoffwechsels
- Entlastende und nährstoffreiche Lebensmittel für den Frühling
- Praktische Tipps zur Umsetzung im Alltag
- Unterstützung durch Bewegung, Trinken & Routinen
- Gemeinsame Zubereitung und Verkostung

ZIELGRUPPE

Alle, die sich gesund und vital fühlen wollen, ihren Körper sanft entlasten möchten und Inspiration für eine frühlingshaften Ernährung suchen – ganz ohne Druck oder Verzicht.



SP 8

- » TERMIN Sa | 05.09.2026
- » UHRZEIT 10:00 – 17:00 Uhr
- » UMFANG 8 LE
- » REFERENTIN Antonia Ludwig | Pirna
(R)Auszeit- und Achtsamkeitsmentorin
- » ORT Sächsische Schweiz
- » INVESTITION 74,00 Euro
inkl. Begleitmaterial und Mittagsversorgung

GESUNDER GEIST, GESUNDER KÖRPER – WANDER-WORKSHOP FÜR FRAUEN

Gönnen Sie sich eine RAUSZEIT und lassen den Alltagsstress hinter sich. Wagen Sie ein kleines Abenteuer und erleben einen Wander-Workshop in der wunderschönen Sächsischen Schweiz.

Auf Pfaden abseits der Touristenströme dürfen Sie achtsam der Natur und sich selbst näherkommen. Spüren Sie in sich hinein und hinterfragen, wer Sie sind, wie Ihre täglichen Routinen ausschauen und wo Sie sich selbst einengen. In einer vertrauten Runde unter Frauen lassen sich Herzensthemen leichter besprechen und wertschätzender Austausch ist möglich.

Nach diesem Wander-Workshop werden Sie sich energiegeladen und mit neuen Ideen bereichert fühlen. Sie werden motiviert sein, wertvolle gesunde Routinen in Ihren Alltag zu integrieren und manchen Ballast hinter sich lassen – ein Schritt in Richtung Ihres selbstbestimmten, gesunden Lebens.

DAS DÜRFEN SIE ERWARTEN:

- Einblick in das Zusammenspiel von Geist und Körper in Bezug auf Schmerzen und Krankheiten
- Wissen zur Bedeutung und Macht von Routinen
- Analyse der eigenen Routinen und Erlernen neuer gesunder Routinen und wie sich diese mit Leichtigkeit in den Alltag integrieren lassen
- Eintauchen ins Waldbaden (Achtsamkeit, Schärfung der Sinne)
- Naturphänomene kennen lernen und daraus Kraft ziehen
- Einstieg in die Reflexionsarbeit zu eigenen (vergrabenen) Herzensthemen und Träumen

ZIELGRUPPE

Frauen jeden Alters, die gern in der Natur unterwegs sind und sich mit den Themen selbstbestimmte Gesundheit, Achtsamkeit und Mindset vertraut machen wollen oder auffrischende Impulse suchen.



SP 9

- » TERMIN Sa | 28.11.2026
- » UHRZEIT 10:00–15:30 Uhr
- » UMFANG 6 LE
- » REFERENTIN Sarah Lorenz | Dresden
Sportwissenschaftlerin (M.A.), Yogalehrerin
- » ORT Bildungswerk | Marienallee 14 b, 01099 Dresden
- » INVESTITION 69,00 Euro
inkl. Begleitmaterial und Mittagsversorgung

GUT ZU FUSS

Yoga-Intensivworkshop für die Füße

Die Füße sind die Basis für unsere aufrechte Haltung, das Fundament, das uns trägt und erdet. Die richtige Aktivierung verleiht uns Stabilität und Leichtigkeit zugleich.

In diesem Workshop verschaffen wir uns einen neuen anatomischen und energetischen Zugang zu dieser im Alltag oft wenig beachteten Körperregion. Lernen Sie Ihren Fuß anzuschauen und zu spüren, Fuß- und Zehengelenke zu mobilisieren sowie die Fuß- und Beinmuskulatur zu stärken und zu entspannen. Die anschließende Yogapraxis zeigt, wie Sie Ihre Füße bei regelmäßiger Durchführung in eine harmonische und gesunde Balance führen können.

DAS DÜRFEN SIE ERWARTEN

- Medizinisches Basiswissen zum Fuß und Beinachse
- Kennenlernen einer ganzheitlichen anatomisch-funktionellen Sichtweise auf Bewegung
- Präzise Körperarbeit und auf Ausrichtung fokussierter Hatha Yoga
- Körperwahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen



SP 10

- » TERMIN Di | 20.10.2026
- » UHRZEIT 17:30–20:00 Uhr
- » UMFANG 3 LE
- » REFERENTIN Dajana Winkler | Demitz-Thumitz
MBA Gesundheitspädagogik, Bewegungs- und
Ernährungstherapeutin
- » ORT Bildungswerk | Marienallee 14 b, 01099 Dresden
- » INVESTITION 39,00 Euro
inkl. Begleitmaterial

IMMUNSYSTEMSTÄRKENDE ERNÄHRUNG

Ein starkes Immunsystem ist die beste Voraussetzung, um gesund durch alle Jahreszeiten zu kommen. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie durch gezielte Lebensmittelauswahl und eine ausgewogene Ernährung Ihre körpereigenen Abwehrkräfte auf natürliche Weise unterstützen können.

Welche Vitamine, Mineralstoffe und sekundären Pflanzenstoffe spielen eine Schlüsselrolle? Was gehört regelmäßig auf den Teller – und worauf sollte man besser verzichten? Gemeinsam erarbeiten wir alltagstaugliche, nährstoffreiche Strategien für mehr Gesundheit und Wohlbefinden.

DAS DÜRFEN SIE ERWARTEN

- Ernährung und Immunsystem: Was die Wissenschaft sagt
- Immunstärkende Nährstoffe: Vitamin C, Zink, Selen, sekundäre Pflanzenstoffe & Co.
- Alltagspraktische Tipps für Einkauf, Lagerung & Kombination von Lebensmitteln
- Gemeinsame Zubereitung & Verkostung

ZIELGRUPPE

Alle, die ihre Gesundheit aktiv stärken möchten, sei es vorbeugend oder zur Unterstützung im Alltag. Der Kurs ist für Einsteiger und Interessierte ohne Vorkenntnisse geeignet.



SP 11

- » TERMIN Sa | 30.05.2026
- » UHRZEIT 09:00–15:00 Uhr
- » UMFANG 8 LE
- » REFERENTIN Kerstin Viehweger | Dresden
Diplomgartenbauingenieurin, Fastenleiterin
- » ORT Insektenzentrum der Sächsischen Gartenakademie |
Lohmener Straße 10, 01326 Dresden
- » INVESTITION 74,00 Euro
inkl. Begleitmaterial und Mittagsversorgung

KRÄUTERSPAZIERGANG

Es erwartet Sie ein kleiner Exkurs in die Welt der Wildpflanzen und -kräuter.

Nach wenigen theoretischen Grundlagen erwartet Sie ein ausgedehnter Spaziergang entlang der Elbe. Oberhalb der Elbhänge durchstreifen Sie die Wiesen des Schönfelder Hochlands. Dabei lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die essbaren Wildpflanzen und Wildkräuter des Frühsommers.

Die Referentin gibt Auskunft zu Aussehen, Inhaltsstoffen und Verwendung der gefundenen Pflanzen. Sie pflücken gesunde und leckere Wildpflanzen und verarbeiten diese zu einem leckeren Picknick, was Sie zum Abschluss des Seminars genießen können.

DAS DÜRFEN SIE ERWARTEN

- Einen achtsamen, anregenden Spaziergang durch die Natur
- Ausführliche Erläuterungen zu Aussehen und Verwendung von Wildpflanzungen
- Hinweise zum Sammeln von Wildpflanzen
- Anregungen selbst Kräuter zu sammeln



SP 12

- » TERMIN Sa | 14.03.2026
- » UHRZEIT 10:00-15:30 Uhr
- » UMFANG 6 LE
- » REFERENTIN Sindy Schoß | Pirna
Lachyogatrainerin & -lehrerin, Persönlichkeitsentwicklerin
- » ORT Bildungswerk | Marienallee 14 b, 01099 Dresden
- » INVESTITION 69,00 Euro
inkl. Begleitmaterial und Mittagsversorgung

LACHYOGA

Entdecke die heilende Kraft des Lachens

Lachyoga ist Lachen ohne Grund und enthält eine Kombination aus Atemtechniken, Lachübungen und Entspannungsübungen. Es ist ein ganzheitlicher Ansatz, der darauf abzielt, die körperlichen, geistigen und emotionalen Vorteile des Lachens zu nutzen.

In diesem Workshop tauchen wir ein in die Welt des Lachyogas und erkunden seine vielfältigen Wirkungen auf Körper und Geist. Durch eine Reihe von praktischen Übungen und spielerischen Aktivitäten werden Sie erfahren, wie Sie das Lachen als kraftvolles Werkzeug nutzen können, um Stress abzubauen, die Stimmung zu heben und eine positive Atmosphäre zu schaffen.

DAS DÜRFEN SIE ERWARTEN

- Eine Einführung in die Prinzipien und Techniken des Lachyogas
- Praktische Lachübungen und Spiele, die Ihre Lachmuskeln aktivieren
- Atemtechniken und Entspannungsübungen zur Stressreduktion und Entspannung
- Tipps und Strategien, wie Sie das Lachen als Werkzeug im Alltag nutzen können, um Ihre Lebensqualität zu verbessern

SP 13 | SP 14

- » TERMIN SP 13 Mi | 04.03.–29.04.2026
 Sa | 25.04.2026 (Tag der Achtsamkeit)
- » TERMIN SP 14 Mi | 19.08.–07.10.2026
 Sa | 26.09.2026 (Tag der Achtsamkeit)
- » UHRZEIT Mi | 17:00 –19:30 Uhr
 Sa | 09:00 –16:00 Uhr
- » UMFANG 8 Einheiten á 3 LE
 zzgl. Intensivtag á 8 LE
- » REFERENTIN Eva Scholtyssek | Dresden
 Yogalehrerin BDY/EYU
- » ORT Bildungswerk | Marienallee 14 b, 01099 Dresden
- » INVESTITION 350,00 Euro Kursgebühr
 zzgl. 30,00 EUR Vorgespräch
 inkl. Begleitmaterial

Die Kursgebühr wird von der AOK Plus zu 100% als Präventionsmaßnahme im Handlungsfeld Entspannung/Stressmanagement gefördert. Mitgliedern anderer Krankenkassen empfehlen wir, sich bei ihrer Krankenkasse zu erkundigen, ob eine (anteilige) Erstattung der Kursgebühr erfolgen kann.

MBSR – STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT

MBSR (**M**indfulness-**B**ased **S**tress **R**eduction) ist ein achtwöchiges Achtsamkeitstraining und wurde von Prof. Jon Kabat-Zinn 1979 an der medizinischen Fakultät der Universitätsklinik Worcester (Massachusetts, USA) entwickelt. Der ganzheitliche Ansatz zur Stressbewältigung wird seit Jahrzehnten weltweit angewandt und seine Wirkung ist durch zahlreiche wissenschaftliche Studien erforscht und nachgewiesen.

Durch geleitete Meditationen, sanfte Körperübungen und weitere Impulse lernen Sie in diesen acht Wochen Ihre Atmung, Körperempfindungen, Gedanken und Gefühle mehr und mehr wahrzunehmen, ohne sie zu bewerten, um den Herausforderungen des Lebens letztlich mit mehr Ruhe, Klarheit und Akzeptanz begegnen zu können.

Es geht darum, dem jetzigen Augenblick Leben zu schenken, indem wir ihn wahrnehmen und nicht an uns vorbeirauschen lassen. Und so beschäftigen wir uns primär nicht damit, WAS wir machen, sondern WIE wir es machen! Achtsamkeit ist eine Reise zu sich selbst und zu anderen.

DAS DÜRFEN SIE ERWARTEN

- Geleitete Achtsamkeitsmeditationen im Liegen, Sitzen und Gehen
- Achtsames Yoga – eine sanfte Körperarbeit
- Achtsamkeitspraxis und Selbstfürsorge im persönlichen Alltag
- Schwerpunktthemen:
 - Was ist Achtsamkeit?
 - Wie funktioniert unsere Wahrnehmung?
 - Im Körper beheimatet sein
 - Achtsam im Stress: Persönliche Stressmuster erkennen
 - Umgang mit Stress verschärfenden Gedanken und Gefühlen
 - Achtsame Kommunikation



VORAUSSETZUNG

Die regelmäßige Praxis ist ein wesentliches Element der Schulung von Achtsamkeit und bestimmt die Wirkung der Methode. Daher sollten Sie für die Dauer des Kurses eine tägliche Übungszeit von 45–60 Minuten einplanen.

ZIELGRUPPE

Der Kurs richtet sich an Menschen, die Wege suchen, ihren beruflichen und/oder privaten Stress besser zu bewältigen, an Schlaflosigkeit, Nervosität, Konzentrationsmangel oder Erschöpfung leiden, einen aktiven Beitrag zur Erhaltung oder Wiedergewinnung ihrer Gesundheit leisten möchten.



SP 15

- » TERMIN Sa | 12.09.2026
- » UHRZEIT 09:30–17:00 Uhr
- » UMFANG 8 LE
- » REFERENT Danilo Marz | Leipzig
Fachwirt für Prävention und Gesundheitsförderung (IHK),
Kursleiter – Atemworkshop, Infinity Breathwork –
Indian Balance® (SKA), TCM-Therapeut (SMI)
- » ORT Bildungswerk | Marienallee 14 b, 01099 Dresden
- » INVESTITION 74,00 Euro
inkl. Begleitmaterial und Mittagsversorgung

MIT BEWUSSTER ATEMARBEIT ZU KÖRPERLICH-GEISTIGER SELBSTREGULATION

Der Wind trägt das Flüstern des Universums und der Atem trägt den Rhythmus des Lebens in uns.

(Anonym)

Unsere Atmung ist weit mehr als ein lebensnotwendiger Reflex – sie ist ein Schlüssel zu körperlichem und seelischem Wohlbefinden. Oft atmen wir unbewusst flach und oberflächlich, was langfristig zu Sauerstoffmangel in den Zellen, erhöhter Stressbelastung und gesundheitlichen Problemen führen kann.

Bewusstes Atmen wirkt dem gezielt entgegen: Es stärkt das Immunsystem, fördert einen gesunden Stoffwechsel, reduziert Stress und verbessert den Schlaf. Gleichzeitig hilft es, mentale, emotionale und energetische Blockaden zu lösen und das innere Gleichgewicht wiederherzustellen.

Durch gezielte Atemtechniken – aus westlichen und östlichen Traditionen – lässt sich die natürliche, tiefe Atmung wiederentdecken und im Alltag verankern. Atmen wird so zum Lebenselixier: fließend, vitalisierend und erleichternd.

Ziel eines fundierten Atemtrainings ist es, den eigenen Atem kennenzulernen, bewusst zu nutzen und die Selbstregulation des Körpers nachhaltig zu stärken. In diesem Workshop erleben Sie durch Atem- und Erfahrungsräume ein verbessertes Körperbewusstsein und schaffen die Grundlage, um diese in einer alltäglichen Atemroutine zu verankern.

DAS DÜRFEN SIE ERWARTEN

- Theoretische Einführung in die Atemarbeit
- Funktion und Nutzen von Atempraxis (Möglichkeiten/Grenzen)
- Vorbereitung, Einstimmung und Nachbereitung
- Atemübungen zur Erweiterung der Atemräume und des Atemvolumens
- Atempraxis als Energiequelle nutzen (Stressreduktion, Entspannung, Vitalisieren)
- Atemtechniken zur Erleichterung bei bestehenden pulmonalen Einschränkungen
- Erprobtes Übungsprogramm für regelmäßige Atemroutine



SP 16

- » TERMIN Sa | 10.10.2026
- » UHRZEIT 10:00–15:30 Uhr
- » UMFANG 6 LE
- » REFERENTIN Anna Friebe | Dresden
M.A. Prävention und Gesundheitsmanagement
- » ORT Bildungswerk | Marienallee 14 b, 01099 Dresden
- » INVESTITION 69,00 Euro
inkl. Begleitmaterial und Mittagsversorgung

Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone, Tablet oder eigenen Laptop mit.

MIT SICHERHEIT GUT INFORMIERT

Digitale Gesundheitsinformationen verstehen, bewerten und anwenden

Immer mehr Menschen nutzen das Internet, um sich über Gesundheitsthemen zu informieren, beispielsweise etwa zu Medikamenten, einer gesunden Ernährung oder neuen Behandlungsmöglichkeiten. Doch die Vielfalt an Online-Angeboten ist groß, oft unübersichtlich und nicht immer vertrauenswürdig. Die Frage lautet deshalb zunehmend: Welche Informationen sind verlässlich?

Gleichzeitig gewinnen digitale Angebote im Gesundheitsbereich immer mehr an Bedeutung. Gesundheits-Apps, elektronische Patientenakten, Online-Terminvereinbarungen oder Videosprechstunden können den Alltag erheblich erleichtern, wenn man weiß, wie man sie sicher und sinnvoll nutzt.

Genau hier setzt unsere Fortbildung an. In verständlicher Sprache und angenehmer Lernatmosphäre vermitteln wir Ihnen, wie Sie sich souverän im digitalen Gesundheitsumfeld bewegen können.

DAS DÜRFEN SIE ERWARTEN

- Hinweise, wie Sie gezielt Gesundheitsinformationen im Internet finden
- Unterstützung beim Verstehen und Bewerten von Gesundheitsinformationen
- Kriterien zur Erkennung seriöser und vertrauenswürdiger Quellen
- Anregungen zur Nutzung digitaler Anwendungen im Gesundheitsalltag (z. B. Apps oder Online-Kommunikation mit Praxen)
- Informationen zur sinnvollen Nutzung digitaler Angebote in Verbindung mit Leistungen Ihrer Krankenkasse



SP 17

- » TERMIN Fr, Sa, So | 17.-19.04.2026
- » BEGINN Fr | 17:00 Uhr
- » ENDE So | 15:30 Uhr
- » UMFANG 15 LE
- » REFERENT Wolfgang Endtmann | Herzberg
Dipl. Sportwissenschaftler, Heilpraktiker, Sportheilpraktiker
- » ORT Gut Haferkorn | Dorfstraße 9, 04703 Leisnig OT Bockelwitz
- » INVESTITION 375,00 Euro
inkl. Begleitmaterial, Übernachtung und Vollverpflegung

Dieses Angebot ist von den Krankenkassen als Präventionsmaßnahme im Handlungsfeld Entspannung/Stressmanagement anerkannt. Daher kann eine anteilige Erstattung der Kursgebühr durch Ihre Krankenkasse erfolgen. Ihre Fragen hierzu beantworten wir Ihnen gern.



MIT TAI CHI UND QI GONG ZUR INNEREN MITTE

Genießen Sie einige Tage rund um das Thema Meditation!

Wir bieten Ihnen eine Auszeit, bei der Sie die Grundlagen des Qi Gong kennenlernen und selbst erfahren. Sie erlernen entsprechende Körperübungen in Kombination mit der richtigen Atemtechnik sowie harmonische Bewegungsformen, um die Balance zwischen Körper und Geist herzustellen.

Tai Chi Chuan (auch kurz Tai Chi genannt) ist ein etwa 1000 Jahre altes chinesisches, meditatives und gesundheitsförderndes Bewegungssystem, das seine Wurzeln in der taoistischen Philosophie und in der Traditionellen Chinesischen Medizin hat. Tai Chi bedeutet „das allerhöchste Prinzip, der Weg“.

Qi Gong beschreibt dabei die Gesamtheit aller Energieübungen. Verschiedene Formen können im Sitzen, Stehen und Liegen ausgeführt werden und eignen sich daher für die verschiedensten Leistungsstufen.

DAS DÜRFEN SIE ERWARTEN

- Vermittlung eines Grundverständnisses von Qi Gong und Tai Chi als Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin
- Erlernen verschiedener Qi Gong Formen
- Praktische Umsetzung des Erlernten
- 2 x Übernachtung im Einzelzimmer mit Vollpension



SP 18

- » TERMIN Di | 19.05.2026
- » UHRZEIT 17:30–20:00 Uhr
- » UMFANG 3 LE
- » REFERENTIN Dajana Winkler | Demitz-Thumitz
MBA Gesundheitspädagogik, Bewegungs- und Ernährungstherapeutin
- » ORT Bildungswerk | Marienallee 14 b, 01099 Dresden
- » INVESTITION 39,00 Euro
inkl. Begleitmaterial

NACHHALTIGE ERNÄHRUNG – WELT DER HÜLSENFRÜCHTE

Hülsenfrüchte sind wahre Alleskönner: Sie sind nährstoffreich, sättigend, vielseitig einsetzbar – und dabei gut für Mensch und Umwelt. In diesem Kurs tauchen wir ein in die bunte Welt von Linsen, Bohnen, Erbsen & Co. und entdecken, wie sich nachhaltige Ernährung ganz einfach in den Alltag integrieren lässt.

Neben wertvollem Hintergrundwissen rund um Nährstoffe, Zubereitung und Lagerung erfahren Sie, welchen Beitrag Hülsenfrüchte zur klimafreundlichen Ernährung leisten – und warum sie in keiner modernen Küche fehlen sollten.

DAS DÜRFEN SIE ERWARTEN

- Nachhaltige Ernährung leicht erklärt
- Hülsenfrüchte als pflanzliche Proteinquelle
- Lagerung, Einweichen, Kochen – so gelingt die Zubereitung
- Ideen für alltagstaugliche Gerichte
- Gemeinsame Zubereitung & Verkostung

ZIELGRUPPE

Alle, die sich bewusst, gesund und nachhaltig ernähren möchten – unabhängig von Vorkenntnissen. Auch ideal für Einsteiger in die vegetarische oder vegane Küche.



SP 19

- » TERMIN Sa | 13.06.2026
- » UHRZEIT 09:30–17:30 Uhr
- » UMFANG 8 LE
- » REFERENT Danilo Marz | Leipzig
Fachwirt für Prävention und Gesundheitsförderung (IHK), Berater in Psychosomatischer Medizin (HKI),
Fachübungsleiter Rehasport (DOSB)
- » ORT Bildungswerk | Marienallee 14 b, 01099 Dresden
- » INVESTITION 74,00 Euro
inkl. Begleitmaterial und Mittagsversorgung

STÄRKUNG DER SELBSTHEILUNGSKRÄFTE MIT AKUPRESSUR

Sinnvolle Eigenanwendung für jeden Tag

Die Akupressur (Fingerdruckmassage) geht auf eine lange Tradition zurück. Sie ist eine jahrtausendealte Anwendungsmethode der TCM (traditionelle chinesische Medizin), die von vielen Menschen in der Welt nutzbringend eingesetzt wird. Untersuchungen zeigen, dass die Akupressur der Akupunktur von der Wirkungsvielfalt her in nichts nachsteht.

Neben einer theoretischen Einführung in das zugrundeliegende Yin und Yang-Konzept der TCM, erfahren Sie auch die Funktionsweise sowie den Nutzen angewandter Akupressur und für welche gesundheitlichen chronischen Beschwerden und Störungen des Organismus sie sinnvoll eingesetzt werden kann. Der Tageslehrgang bietet genügend Raum, mittels Eigenanwendungen sowie auch einiger Partnerübungen zur Wahrnehmungsschulung, eine gewisse Grundsicherheit in der Ausführung von Akupressur zu erlangen. Einige Energieübungen zur Vor- und Nachbereitung runden den Tag stimmig ab.

DAS DÜRFEN SIE ERWARTEN

- Vorstellung des Yin und Yang-Konzeptes
- Funktionsweise und Nutzen der Akupressur (Möglichkeiten/Grenzen)
- Grundtechniken und Anwendungsarten der Akupressur
- Wichtige Akutpunkte als begleitende Anwendung zur „Ersten Hilfe“
- Akupressur-Punkte zur Eigenbehandlung und Selbstheilung
- Punktmuster bei chronischen Gesundheitsstörungen
- Energetische Begleitübungen



SP 20

- » TERMIN Sa, So | 26.-27.09.2026
- » UHRZEIT Sa | 10:00-17:00 Uhr
So | 09:00-16:00 Uhr
- » UMFANG 16 LE
- » REFERENTIN Claudia Scharf | Dresden
Waldpädagogin, Natur-, Gesundheits-, Achtsamkeits-
und Resilienztrainerin
- » ORT Bildungswerk | Marienallee 14 b, 01099 Dresden
- » INVESTITION 165,00 Euro
inkl. Begleitmaterial und Lunch-Paket

Dieses Angebot ist von den Krankenkassen als Präventionsmaßnahme im Handlungsfeld Entspannung/Stressmanagement anerkannt. Daher kann eine anteilige Erstattung der Kursgebühr durch Ihre Krankenkasse erfolgen. Ihre Fragen hierzu beantworten wir Ihnen gern.

STRESSBEWÄLTIGUNG DURCH ACHTSAMKEIT IM WALD (WALDBADEN)



Stress gehört für viele zum Alltag. Doch während es Menschen gibt, die nur unter kurzen Stressperioden leiden, fühlen sich andere von einem Dauerzustand überwältigt. Die Stressfaktoren können von außen auf jemanden einwirken, sie können aber ebenso gut selbst gemacht sein. Deshalb ist Stressbewältigung für den Einzelnen so wichtig wie nie zuvor.

Die Stressbewältigung gibt Strategien an die Hand, die einen Abbau oder eine Verringerung des Stressgefühls bewirken.

Die Kraft, die Ruhe, die Faszination der Natur wird mit der absichtslosen Achtsamkeit verbunden, um die Selbstheilungskräfte der Menschen zu mobilisieren, und eine Widerstandsfähigkeit gegen Stressmomente aufzubauen. Die Kombination der Achtsamkeits- und Entspannungsmethoden im Wald auszuführen, erhöht deutlich das Ergebnis.

DAS DÜRFEN SIE ERWARTEN

- Strategien zur Reduzierung von Stressgefühlen
- Erlernen von Techniken zur Erhaltung der Gesundheit
- Aufbau von Widerstandskraft gegen Stressmomente
- Anwendung von Achtsamkeits- und Entspannungsmethoden im Wald

ZIELGRUPPE

Die Maßnahmen richten sich an gesunde Versicherte mit Stressbelastungen, die mithilfe der Natur ihre körperliche und seelische Widerstandskraft stärken und stressbewusster leben möchten. Sie dienen der Vorbeugung stressbedingter Erkrankungen, ersetzen jedoch keine psychotherapeutische oder psychiatrische Behandlung. Bei schweren psychischen Erkrankungen sind sie nicht geeignet.

HINWEIS

Für die Teilnahme ist eine gute Kondition unerlässlich, da eine Strecke von ca. 5 km zurückgelegt wird (einfacher Streckenanforderung).



SP 21

- » TERMIN Sa | 09.05.2026
- » UHRZEIT 11:00–15:00 Uhr
- » UMFANG 5 LE
- » REFERENTIN Birgit Morkramer | Leipzig
Krankenschwester, Wechseljahre-Beraterin
- » ORT Bildungswerk | Marienallee 14 b, 01099 Dresden
- » INVESTITION 69,00 Euro
inkl. Begleitmaterial und Mittagsversorgung

TANZ DER HORMONE

Ein Informations- und Beratungsangebot für Frauen in der hormonellen Umstellungsphase

Viele Frauen leiden unter heftigen Symptomen in den Wechseljahren. Mehr Fehlzeiten und Krankmeldungen sind häufig die Folge und oft reduzieren Frauen ihre Arbeitsstunden oder gehen vorzeitig in Rente. Das Wissen über Möglichkeiten der Linderung kann ihnen helfen, sich am Arbeitsplatz gesund und wohlfühlen. Ich biete ein umfangreiches Informationsangebot über die hormonelle Umstellungsphase und darüber hinaus die Möglichkeit bei Bedarf ein individuelles Beratungsangebot bei mir zu buchen.

Die „Wechseljahre“ sind keine Krankheit, sondern eine natürliche Entwicklungsphase im Leben von Frauen. Die Hormone spielen verrückt, sortieren sich neu und kommen in neuer Konstellation wieder zur Ruhe. Der weibliche Körper fährt seine Östrogen- und Gestagen- Produktion auf das Maß zurück, das er jenseits der Gebärrphase wirklich braucht.

DAS DÜRFEN SIE ERWARTEN

- Physiologische Vorgänge
- Allgemeine Wechseljahre-Beschwerden und Möglichkeiten der Linderung
- Psychosoziale Veränderungen
- Austauschmöglichkeiten
- Aufklärung zum Thema „Bioidentische Hormone“



SP 22

- » TERMIN Sa | 27.06.2026
- » UHRZEIT 10:00 –15:30 Uhr
- » UMFANG 6 LE
- » REFERENTIN Sarah Lorenz | Dresden
Sportwissenschaftlerin (M.A.) & Yogalehrerin
- » ORT Bildungswerk | Marienallee 14 b, 01099 Dresden
- » INVESTITION 69,00 €
inkl. Begleitmaterial und Mittagsversorgung

VITALES BECKEN & FREIE HÜFTEN

Yoga-Intensivworkshop für Hüftgelenke und Becken

Die Hüfte ist unser körperliches Zentrum. Sie verbindet den Unter- und Oberkörper. Im Yoga wird in diesem Bereich auch der Sitz von Emotionen, Stress und Anspannung verortet. Es ist bekannt, dass der Psoas-Muskel bei Stress mit Kontraktion reagiert. Und so können Verkrampfungen und Verspannungen des Hüftmuskels sich auch in psychischer Abgeschlagenheit zeigen.

Ist die Hüfte geöffnet und gedehnt, bringt das eine bessere Beweglichkeit im unteren Rücken und damit eine Prävention von Rückenschmerzen sowie eine reduzierte Spannung in den Kniegelenken mit sich. Auf psychischer Ebene wirken sich hüftöffnende Übungen entsprechend der Yoga-philosophie positiv auf das emotionale Empfinden aus. Nicht umsonst werden die Hüftgelenke auch als „Tore zur Freiheit“ bezeichnet.

In diesem Workshop lernst du die Wahrnehmung und Ansteuerung der Muskulatur im Becken und der Hüftbereich zu verbessern. Durch eine achtsame Asana-Praxis, in Verbindung mit Erkenntnissen der Anatomie und modernen Medizin, erfährst du das Gefühl offener und beweglicher Hüftgelenke, welche dein Wohlbefinden bei regelmäßiger Übungspraxis sowohl auf körperlicher als auch energetischer und emotionaler Ebene verbessern können.

DAS DÜRFEN SIE ERWARTEN

- Medizinisches Basiswissen zum Becken und den Hüftgelenken
- Kennenlernen einer ganzheitlichen anatomisch-funktionellen Sichtweise auf Bewegung
- Präzise Körperarbeit und auf Ausrichtung fokussierter Hatha Yoga
- Körperwahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen



SP 23

- » TERMIN Di | 22.09.2026
- » UHRZEIT 17:30–20:00 Uhr
- » UMFANG 3 LE
- » REFERENTIN Dajana Winkler | Demitz-Thumitz
MBA Gesundheitspädagogik, Bewegungs- und
Ernährungstherapeutin
- » ORT Bildungswerk | Marienallee 14 b, 01099 Dresden
- » INVESTITION 39,00 Euro
inkl. Begleitmaterial

WUNDERWELT DARM – WIE ERNÄHRUNG UNSER WOHLBEFINDEN STÄRKT

Der Darm ist weit mehr als ein Verdauungsorgan – er ist ein zentrales Steuerzentrum für Gesundheit, Immunsystem und Wohlbefinden. In diesem Kurs lernen Sie, welche Bedeutung eine darmfreundliche Ernährung für Körper und Geist hat und wie Sie Ihren Darm gezielt unterstützen können.

Wir besprechen leicht umsetzbare Wege zu mehr Darmbalance und entdecken gemeinsam, welche Lebensmittel besonders förderlich sind – praxisnah, alltagstauglich und genussvoll.

DAS DÜRFEN SIE ERWARTEN

- Die Rolle des Darms für Gesundheit und Stimmung
- Bedeutung von Ballaststoffen, Pro- und Präbiotika
- Tipps zur darmfreundlichen Ernährung im Alltag
- Gemeinsame Zubereitung und Verkostung

ZIELGRUPPE

Für alle, die ihre Verdauung unterstützen, ihr Wohlbefinden steigern und die Zusammenhänge zwischen Ernährung und Darmgesundheit besser verstehen möchten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.



SP 24

- » TERMIN Sa | 11.04.2026
- » UHRZEIT 10:00–15:30 Uhr
- » UMFANG 6 LE
- » REFERENTIN Sylke Kutschale | Dresden
Yogalehrerin, Meditationslehrerin,
Entspannungstrainerin AT & PMR
- » ORT Bildungswerk | Marienallee 14 b, 01099 Dresden
- » INVESTITION 69,00 Euro
inkl. Begleitmaterial und Mittagsversorgung

YOGA & MEDITATION

Tanke deine Energiezentren auf

Erleben Sie eine Auszeit vom Alltag mit sanften und gleichzeitig energievollen Yoga- und Meditationsübungen aus dem Kundalini-Yoga. Dies ist eine Praxis, die seit Tausenden von Jahren praktiziert und weitergegeben wurde. Es vereint die ursprünglichen Elemente und ehemals ‚geheime‘ Übungen, die früher nur an ausgesuchte Schüler in entlegenen Ashrams oder Höhlen gelehrt wurden. Deshalb bietet Kundalini-Yoga auch eine immense Fülle und Vielfalt von körperlichen und meditativen Übungen an.

Kundalini-Yoga arbeitet an den 7 Chakren des Körpers und der Aura. Sind diese Energiezentren im Fluss, entfaltet sich deine Lebensenergie, dein gesamtes schöpferisches Potential. Alle im Yoga ausgeführten Körperübungen verbessern die Geschmeidigkeit und Dehnbarkeit des Körpers, um sich letztlich entspannt in tiefer Meditation versenken zu können. Ohne Meditation fehlt also ein wichtiges Element, welches den Geist zur Ruhe bringt. Zusammenfassend kann gesagt werden, dass Kundalini-Yoga mittels verschiedener Atem- und Körperübungen sowie Meditationen einen ruhigen Bewusstseinszustand erzeugt, welcher einen ganz praktischen Nutzen für den Alltag bietet: bessere Konzentration, klarer Geist, emotionale Ruhe und Gelassenheit, empathische Grundhaltung

DAS DÜRFEN SIE ERWARTEN

- Kundalini-Yoga für Einsteiger
- Wirkungsweise verschiedener Yoga-Praktiken auf unsere Energiezentren, die Chakren
- Meditationen für einen stillen, fokussierten Geist
- Funktionsweise des autonomen Nervensystems – wie beruhige ich mich selbst?
- Atem – Bewegung – Stille; unser Anker für das Hier und Jetzt (Übungen)
- Klangmeditation mit Obertoninstrumenten wie Gong, Tambura, Klangschalen
- Skills für den Alltag

A close-up photograph of a person's eyes, looking directly at the camera. The eyes are brown with a vertical line through the pupil. The background is a soft, out-of-focus green.

SP 25

- » TERMIN Fr, Sa, So | 20.-21.11.2026
- » BEGINN Fr | 17:00 Uhr
- » ENDE So | 15:30 Uhr
- » UMFANG 16 LE
- » REFERENTIN Sarah Lorenz | Dresden
Sportwissenschaftlerin (M.A.) & Yogalehrerin
- » ORT Gut Haferkorn | Dobernitz 9, 04703 Leisnig OT Bockelwitz
- » INVESTITION 375,00 €
inkl. Begleitmaterial, Übernachtung und Vollverpflegung

Dieses Angebot ist von der Krankenkasse als Präventionsmaßnahme im Handlungsfeld Entspannung/Stressmanagement anerkannt. Daher kann eine anteilige Erstattung der Kursgebühr durch Ihre Krankenkasse erfolgen. Ihre Fragen hierzu beantworten wir Ihnen gern.



YOGA RETREAT – KÖRPER & GEIST IN EINKLANG BRINGEN

Dieses Kompaktangebot bietet Ihnen die Möglichkeit sich für eine geplante Zeit aus Ihrer gewohnten Umgebung zurückzuziehen, um Körper, Geist und Seele wieder in Einklang zu bringen.

Yoga ist ein über zweitausend Jahre altes, ganzheitliches Übungssystem. Durch Körperübungen, Atemregulation und Meditation wirkt die Yogapraxis sowohl auf physischer als auch psychischer Ebene. Die Körperpraxis trainiert die Koordinationsfähigkeit und Flexibilität sowie die Kraft und Ausdauer des Körpers. Dabei stehen eine anatomisch korrekte Ausrichtung und der somit gelenkschonende Spannungsaufbau im Vordergrund. Durch die achtsame Körperarbeit wird die Selbstwahrnehmung geübt und Stress kann besser bewältigt werden. Durch die Wahrnehmungslenkung auf vitale und energetische Empfindungen wie z. B. den Atmungsprozess, die Intensität, Emotionen und Gedanken wird ein verantwortungsbewusster und sanfter Umgang mit aufkommenden Gefühlen und ein konzentrierter, offener Zustand des Geistes geübt.

Dieser Kurs versteht Yoga als eine Art „praktische Lebensphilosophie“ und zeigt einen Weg zu einem bewussten und gesunden Leben. Durch das intensive Üben und die Aufmerksamkeit auf die Praxis fernab der Ablenkungen des Alltags werden Sie Veränderungen viel schneller wahrnehmen können.

DAS DÜRFEN SIE ERWARTEN

- Kennenlernen der Bausteine des Yogasystems und philosophischer Grundlagen
- Präzise Körperarbeit und auf Ausrichtung fokussierter Hatha Yoga:
- Erlernen von Körperbungen (Asanas)
- Körperwahrnehmungs- und Achtsamkeitsübungen
- Angeleitete Meditationen
- Psychologische und physiologische Grundlagen zu Stresserleben und Entspannung
- Anregungen für den Alltagstransfer

KURSANMELDUNG

Bitte kontaktieren Sie uns für Kursanmeldungen sowie alle Fragen, Anregungen und Wünsche wie folgt:

Bildungswerk des LSB Sachsen e.V.
Marienallee 14 b | 01099 Dresden
Telefon 0351 8009973 | Fax 0351 8009926
info@sportbildung-sachsen.de

Die Anmeldung erfolgt über unsere Internetseite:
www.sportbildung-sachsen.de/programm/tus-fuer-dich

Für die Buchung der in dieser Broschüre veröffentlichten Angebote gelten die Allgemeinen Geschäftsbedingungen des Bildungswerkes. Diese können auf der Homepage www.sportbildung-sachsen.de eingesehen werden.



IMPRESSUM

HERAUSGEBER: Bildungswerk des LSB Sachsen e.V.
Marienallee 14b | 01099 Dresden

LEITUNG: Sarah Lorenz

AUFLAGE: 4.500 Stück



Das Bildungswerk des Landessportbundes Sachsen ist eine anerkannte Einrichtung der Weiterbildung und wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

Aus stilistischen Gründen wird in diesem Heft zumeist das allgemein übliche generische Maskulinum für Personenbezeichnungen genutzt, bei denen das Geschlecht unwichtig ist. Selbstverständlich ist zum Beispiel bei „dem Teilnehmer“ stets „die Teilnehmerin“ miteingeschlossen.

FOTOS: Titel – juefraphoto-stock.adobe.com, photocase (Fritz Donath), HETIZIA ChLesjak/fotolia; S.2 pixabay; S.6 IBZ St. Marienthal; S.8 WavebreakMediaMicro-stock.adobe.com; S.10 chamillew-stock.adobe.com, S.12 Kanea-stock.adobe.com; S.14 Christopher Ames-stock.adobe.com; S.16 HETIZIA_ChLesjak/fotolia; S.18 sonyakamoz-stock.adobe.com; S.20 Heiko Koehrer-Wagner-stock.adobe.com; S.22 fizkes-adobe.stock.com; S.23 BillionPhotos.com-adobe.stock.com; S.24 juefraphoto-stock.adobe.com; S.26 stockmotion stock.adobe.com; S.28 Rawpixel Ltd.-stock.adobe.com; S.30 Fritz Donath/photocase; S.32 Robert Kneschke-stock.adobe.com; S.34 Ideasl-stock.adobe.com; S.36 kei907-stock.adobe.com; S.38 marrakeshh-stock.adobe.com; S.40 mintra-stock.adobe.com; S.42 Irina_Evva-stock.adobe.com; S.44 fizkes-stock.adobe.com; S.46 lev dolgachov-stock.adobe.com; S.48 BillionPhotos.com-stock.adobe.com; S.50 fizkes-stock.adobe.com; Peter Atkins-adobe.stock.com; S.52 memo/fotolia; Innenseite der Rückseite – StockPhotoPro-adobe.stock.com