

➤ **Mo, 08.02. – Fr, 12.02.2027** (individuelle An- und Abreise)
jeweils von 9.15 – 18 Uhr, am Abreisetag von 9 – 14.15 Uhr

➤ **Haus Neuland**
Senner Hellweg 493, 33689 Bielefeld

➤ **Leitung: Angela Ode**, Gesundheitspraktikerin ^{BfG}

➤ **Kosten: 1.120 € EZ** inkl. Vollverpflegung & Seminarkosten

➤ **Anmeldefrist: So, 6.12.2026**

Bitte überweisen Sie den Betrag nach Erhalt der
Rechnung bis 15.01.2027 auf folgendes Konto:

Ev. Kirchenkreis Gütersloh

Bank für Kirche und Diakonie eG (KD-Bank)

IBAN: DE66 3506 0190 2001 1180 32

BIC: GENODED1DKD

Verwendungszweck: 520000 / Bildungsurlaub Haus Neuland /
Nachname, Vorname

Die Veranstaltung ist nach dem AWbG des Landes NRW an-
erkannt und wird in Übereinstimmung mit den gesetzlichen
Vorgaben als Fort- und Weiterbildungsmaßnahme durchgeführt.

Wir empfehlen den
Abschluss einer
Reiserücktritts-
versicherung.

ZU BEACHTEN:

Der Bildungsurlaub muss spätestens
7 Wochen vor Beginn der Seminar-
woche beim Arbeitgeber beantragt
werden.

Einen ausführlichen Leitfaden zum
Bildungsurlaub finden Sie unter
**[www.dgb-bildungswerk-nrw.de/
freistellungsratgeber](http://www.dgb-bildungswerk-nrw.de/freistellungsratgeber)**



INFORMATIONEN UND ANMELDUNG

E-Mail: erwachsenenbildung@kk-ekvw.de

Telefon: 05241/23485-127, Mo bis Fr, 9 – 12 Uhr

Weitere Eindrücke zum Haus Neuland in Bielefeld
gibt es hier: www.haus-neuland.de

Die Ev. Erwachsenenbildung Gütersloh ist Teil des Ev. Erwach-
senenbildungswerkes Westfalen und Lippe, einer anerkannten
Einrichtung der Weiterbildung nach dem Weiterbildungsgesetz
NRW. Diese gehört zum Trägerverein Ev. Erwachsenen- und
Familienbildung Westfalen und Lippe e.V.



Regionalstelle Erwachsenenbildung
im Evangelischen Kirchenkreis Gütersloh

Rücken im Gleichgewicht

Rückengesundheit als Kraftquelle für
Alltag und Beruf
Bildungsurlaub



Ev. Erwachsenen- und
Familienbildung
Westfalen und Lippe e.V.



RÜCKEN IM GLEICHGEWICHT

Rückengesundheit als Kraftquelle

für Alltag und Beruf

Bildungsurlaub

Die Region in der Nähe des Teutoburger Waldes bietet mit ihren sanften Hügeln, weitläufigen Wäldern und ihrer ruhigen Naturlandschaft ideale Voraussetzungen, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Fernab der Anforderungen des Alltags eröffnet dieser Bildungsurlaub die Möglichkeit, die eigene Rückengesundheit bewusst in den Blick zu nehmen und neue Wege für mehr Wohlbefinden, Belastbarkeit und Lebensqualität zu entdecken.

Rückenschmerzen und Verspannungen gehören zu den häufigsten gesundheitlichen Belastungen im Berufsalltag. Die Seminarwoche vermittelt fundiertes Wissen über die Zusammenhänge von Bewegung, Haltung, Stress und Rückengesundheit. Durch praxisnahe Übungen und die besondere Umgebung der naturnahen Landschaft werden neue Impulse für einen gesundheitsfördernden Lebensstil gesetzt. Ziel ist es, die eigene Körperwahrnehmung zu stärken, Bewegungsfreude zu fördern und Strategien für einen rückengesunden Alltag nachhaltig zu entwickeln.

Die natürliche Umgebung mit Wäldern, Wiesen und sanften Höhenzügen des Teutoburger Waldes dient dabei als inspirierender Lern- und Bewegungsraum. Die Ruhe der Natur unterstützt Regeneration, Entspannung und die bewusste Auseinandersetzung mit den eigenen Gesundheitsressourcen.

INHALTLICHE SCHWERPUNKTE

- Vorträge, Diskussionen sowie Einzel- und Gruppenarbeit zu den Grundlagen der Rückengesundheit
- Ursachen von Rückenbeschwerden im Berufs- und Alltagsleben erkennen und verstehen
- Reflexion eigener Bewegungs-, Haltungs- und Belastungsmuster
- Übungen zur Verbesserung von Beweglichkeit, Stabilität, Koordination und Körperhaltung
- Vermittlung ergonomischer Prinzipien für Arbeitsplatz und Alltag
- Entspannungsverfahren, Atemübungen und Methoden zur Stressbewältigung
- Gesundheitsfördernde Bewegungseinheiten in der Natur des Teutoburger Waldes
- Entwicklung individueller Maßnahmen zur langfristigen Erhaltung der körperlichen Leistungsfähigkeit und Rückengesundheit

Die Seminarwoche dient der präventiven Erhaltung der Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Sie bietet die Gelegenheit, neue Kraft zu tanken, gesundheitsfördernde Verhaltensweisen kennenzulernen und die Weichen für einen aktiven, beweglichen und rückengesunden Alltag zu stellen.