

freiraum.

Ihr Bildungsurlaub in der Wolfsburg



IHR BILDUNGSURLAUB IN DER WOLFSBURG

SINGEN MACHT GESUND!

Anerkannte Bildungsveranstaltung nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG NRW)

Singen trägt zur Wiederherstellung, Erhaltung und Förderung seelischer, körperlicher und geistiger Gesundheit bei. Das gemeinsame Singen stärkt nicht nur das Gemeinschaftsgefühl, sondern laut wissenschaftlichen Studien auch die Immunabwehr und das Herz-Kreislauf-System. Zudem wird die Atmung intensiviert, Ängste können gelöst und Stress abgebaut werden. Singen ist ein Schlüssel zur eigenen Persönlichkeit mit ihren Empfindungen und Bedürfnissen. Der Gesang ist im Gegensatz zur Sprache näher am menschlichen Gefühl. Der Einbezug des Körpers beim Singen erlaubt auch den Zugang zu motorischen, gestischen, mimischen und anderen Ausdrucksweisen. Individuelle Stärken und Fähigkeiten können beim Singen entdeckt und gestärkt werden. Das kann Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein fördern. Der Kurs ermöglicht intensive Erfahrungen mit Stimme und Körper. Dabei lernen wir aus der Musiktherapie erprobte Lieder, Atem- und Stimmtechniken, Übungen zum Musik- und Rhythmus erleben sowie Achtsamkeits- und Imaginationstechniken. Über den Austausch hinaus erfahren wir die positive Wirkung des Singens zur Stärkung der Resilienz am eigenen Leib.

DIE WOLFSBURG. Ihr guter Ort. auch für Bildungsurlaub

WAS SIE AUS DER VERANSTALTUNG MITNEHMEN

Resilienz und mentale Stärke

Achtsamkeitstraining für Klarheit im Berufsalltag

Kontakt zur eigenen Stimme

Atemtechniken zur Beruhigung und Fokussierung

Transfer in den beruflichen Kontext

Hochwertige Verpflegung während des Bildungsurlaubs

DATUM

Mo, 24.05.27, 10:00 Uhr
bis Mi, 26.05.27, 14:30 Uhr

PREIS

300,00 € inkl. Verpflegung
(Mittagessen, Kuchen,
warme und kalte
Getränke)

REFERENTIN

Prof. Dr. Heike Plitt
Musikerin,
Musiktherapeutin und
systemische Therapeutin

Lernziele des Bildungsurlaubs

- Die psychische Widerstandskraft (Resilienz) wird durch den Einsatz der eigenen Stimme, Achtsamkeit und theoretischem Wissen gestärkt.
- Die Lernziele konzentrieren sich auf Stressbewältigung und den Aufbau innerer Stärke für den Berufsalltag.

Leistungen inklusive

- Kalt- und Warmgetränke
- mehrgängiges Mittagessen
- Kuchenbuffet

Sie wollen übernachten?

In Der Wolfsburg gibt es auch die Möglichkeit zu übernachten. Bei Interesse wenden Sie sich bitte an: akademieranmeldung@bistum-essen.de | 0208.99919-981 | die-wolfsburg.de

Anmeldungen per Mail und Online-Anmeldungen werden bestätigt. Durch den pauschalierten Tagungsbeitrag erfolgt keine Erstattung, wenn Sie einzelne Leistungen nicht in Anspruch nehmen.

Bitte informieren Sie uns spätestens 14 Tage vor Veranstaltungsbeginn, wenn Sie nicht teilnehmen können. Bei späterer Abmeldung berechnen wir Ihnen eine Ausfallgebühr in Höhe von 50 % der Gesamtkosten. Es gelten unsere AGB (die-wolfsburg.de/agb).

Das Seminar ist als Veranstaltung der Wolfsburg als Bildungsurlaub im Rahmen der Arbeitnehmerweiterbildung nach dem AWbG NRW gemäß §§ 1 Abs. 2–4 und § 9 Abs. 1 zugelassen.
Eine entsprechende Mitteilung für den Arbeitgeber finden Sie anbei.

Programm

Singen macht gesund!

mit Prof. Dr. Heike Plitt, Musikerin, Musiktherapeutin und systemische Therapeutin

Datum 24.05.2027 bis 26.05.2027

Veranstaltungsnummer A27025

MONTAG, 24.05.27

10:30-12:00 Uhr	2	Ankommen, Kennenlernen und Einführung; Singen als Ressource für Gesundheit, Gemeinschaft und psychische Stabilität
12:00-13:30 Uhr		Pause und Mittagessen im AkademieRestaurant
13:30-15:00 Uhr	2	Stimme, Körper und Atmung wahrnehmen; Übungen zu Haltung, Atem und Fokussierung
15:00-15:15 Uhr		Kaffeepause
15:15-16:45 Uhr	2	Theoretischer Input zu Resilienz; Schutzfaktoren, Selbstwirksamkeit und Vorstellung praktischer Übungen
16:45-17:30 Uhr	1	Gemeinsames Singen stärkender Lieder und kurze Reflexion zu persönlichen Ressourcen

DIENSTAG, 25.05.27

09:00-10:30 Uhr	2	Vertiefung von Atem- und Stimmarbeit; Präsenz, Klang, Resonanz und Ausdruck
10:30-12:00 Uhr	2	Theoretischer Input zu Stressbewältigung, Regulation und Resilienzförderung durch Atmen, Rhythmus und Musik
12:00-13:30 Uhr		Pause und Mittagessen im AkademieRestaurant
13:30-15:00 Uhr	2	Achtsamkeit, Imagination und Stimme; Wahrnehmung und Selbstfürsorge
15:00-15:15 Uhr		Kaffeepause
15:15-16:45 Uhr	2	Lieder aus musiktherapeutischer Praxis; Ressourcen, Ausdruck und Gemeinschaft erleben
16:45-17:30 Uhr	1	Festigung und individuell abgestimmter Transfer für den beruflichen Alltag

MITTWOCH, 26.05.27

09:00-10:30 Uhr	2	Resilienz praktisch denken; Verbindung von Theorie, Erfahrung und Selbstfürsorge
10:30-12:00 Uhr	2	Lieder, Übungen und Ausblick auf den Alltag
12:00-13:00 Uhr		Abschluss Mittagessen im AkademieRestaurant
13:00-14:30 Uhr	2	Reflexion und gemeinsamer musikalischer Abschluss

Mitteilung an den Arbeitgeber

über die Teilnahme an einer Bildungsveranstaltung (Bildungsurlaub)

Name: _____

Vorname: _____

Anschrift:

Hiermit teile ich Ihnen mit, dass ich beabsichtige,

vom _____ bis _____

in Mülheim an der Ruhr an einer Bildungsveranstaltung der Katholischen Akademie Die Wolfsburg im Rahmen der beruflichen Weiterbildung zum Thema **Singen macht gesund!** teilzunehmen.

Die Veranstaltung ist Bestandteil des Bildungsprogramms der Katholischen Akademie Die Wolfsburg und wird als anerkannte Maßnahme nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) durchgeführt.

Die Bildungsveranstaltung umfasst insgesamt mindestens 30 Unterrichtsstunden (à 45 Minuten).

Ort, Datum

Unterschrift der beschäftigten Person

Bildungseinrichtung



Katholische Akademie Die Wolfsburg
Falkenweg 6 | 45478 Mülheim
Tel: 0208 99919-0
E-Mail:
Träger: Bistum Essen

Mülheim an der Ruhr, Dr. Judith Wolf
den 20.04.2026 Direktorin

Mit Bescheid der Bezirksregierung vom 11.01.2012 ist die Bildungseinrichtung nach § 10 ff des Arbeitnehmerweiterbildungsgesetzes anerkannt.