LAUFSEMINAR MIT ELBBLICK

19. März 2024 Erstellt von Ramona Bechler-Haas, Referentin Öffentlichkeitsarbeit/Marketing

*Pflegekräfte und Sozialarbeiter*innen gehören zu den Berufsgruppen mit hoher Gefährdung für Burnout und Depressionen. Gut für sich selbst zu sorgen, ist für sie umso wichtiger. Ein Weg zu innerer Stärke führt übers Laufen.*

Körperliche Fitness und psychisches Wohlbefinden, frische Luft und verhältnismäßig geringe Investitionskosten: Fürs Loslaufen spricht viel. Dagegen auch: Laut einer Forsa-Umfrage von 2022 fehlt 53 % der Erwachsenen in Deutschland die Motivation fürs Sporttreiben, 42 % sind beruflich zu sehr eingespannt, bei 35 % kommen familiäre Belastungen hinzu.

Laufen ist Selbstfürsorge

Doch es lohnt sich, passende Rahmenbedingungen für den Freizeitsport zu etablieren und den „inneren Schweinehund“ in die Schranken zu weisen: Laufen ist ein ideales Instrument zur Steigerung der persönlichen Widerstandskraft. Dr. Anna Martius, Competence Trainerin (SHB) und selbst passionierte Läuferin, bekräftigt: „Studien belegen, dass Menschen, die auch nur wenige Minuten laufen waren, optimistischer denken und mit schlechten Nachrichten besser umgehen können. Laufen bringt Energie für andere Dinge mit sich, macht den Kopf frei, stärkt das Selbstbewusstsein und erhöht die Körperspannung. Laufen ist Selbstfürsorge.“

Als Expertin für Zeitmanagement weiß Anna Martius aber auch, wie herausfordernd es für viele Menschen ist, sich Raum und Zeit für Selbstfürsorge zu erschließen. Grund genug, ihre Laufleidenschaft und ihr Expertinnenwissen zusammenzuführen: Gemeinsam mit Karolin Amlung, Referentin Weiterbildung des Paritätischen Sachsen, hat Anna Martius ein neues Seminarangebot konzipiert.

Verabredungen mit sich selbst treffen

Im Tagesseminar „Resilient durch Laufen und Selbstfürsorge“ lernen Interessierte, was resiliente Menschen ausmacht, und schärfen ihre individuelle Laufmotivation. „Kurzfristiges Ziel ist es, verlässliche Zeitfenster für das Laufen zu schaffen und es in der Prioritätenliste oben anzusiedeln. Langfristig soll es ein ganz natürliches Bedürfnis und eine gute Angewohnheit sein, sich die Laufschuhe anzuschnallen und sich zu erholen“, sagt Anna Martius. „Laufen ist kein Wettbewerb. Gerade zu Beginn darf man sich selbst nicht überfordern. Die positiven Nebeneffekte, die man nach und nach selbst erfährt, helfen jedoch beim Dranbleiben.“

Die erste Laufverabredung mit sich selbst haben die Teilnehmenden am Seminartag: Von den Seminarräumen des Paritätischen Sachsen wechseln sie direkt an die Elbwiesen und bekommen eine sanfte Einführung ins praktische Laufen. Um die Impulse aus dem aktivierenden Seminar in den Alltag zu übernehmen, wird der Transfer individuell mit konkreten Trainingstipps für die nächsten Wochen gesichert.

Jetzt zum Seminar anmelden!

Das interaktive Seminar „Resilient durch Laufen und Selbstfürsorge“ unter der Leitung von Dr. Anna Martius findet am 23.04.2024 statt. Es richtet sich an alle, die mit dem Laufen (wieder) anfangen möchten. Erforderlich sind einfache Turnschuhe und wettergerechte, sportliche Kleidung.

Update: Das Seminar findet unter dem Titel „Laufen: Stress abbauen, Energie gewinnen, Ziele setzen – Workshop mit Lauftraining an der Elbe“ am 13.09.2024 erneut statt. Melden Sie sich jetzt an!

Bei Fragen zur Weiterbildung wenden Sie sich bitte an das Team Weiterbildung unter 0351/828 71 431 oder per E-Mail an weiterbildung(at)parisax.de.

Dieser Artikel erschien zuerst in der März-Ausgabe unseres Verbandsmagazins *anspiel.*

© 2025 Paritätischer Wohlfahrtsverband Landesverband Sachsen