

SPIRITUAL MOVERS

Bewege andere...und dich selbst!

Spiritual-Mover – Bewege andere...und dich selbst!

Zusatzqualifikation am EBK-Köln zur Verbindung von Bewegung, Entspannung & Spiritualität

Stress im Schulalltag? Prüfungsangst? Unruhe nach dem Sportunterricht?

In der Zusatzqualifikation zum Spiritual-Mover lernst du, gezielte Entspannungseinheiten zu gestalten, die über einfache Übungen hinausgehen und eine tiefere, spirituelle Dimension annehmen können.

Diese **interdisziplinäre Ausbildung** vereint **Sport und Religionspädagogik** und vermittelt dir, wie körperliche Bewegung, bewusste Entspannung und spirituelle Erfahrungen miteinander verknüpft werden können. Ob durch Atemübungen, meditative Elemente oder achtsame Bewegung – du entwickelst eigene Konzepte, die nicht nur für deine Mitschüler:innen eine Bereicherung sind, sondern auch deine eigene Wahrnehmung und Reflexion stärken.

Interdisziplinär & einzigartig: Die Ausbildung verbindet sportwissenschaftliche Ansätze mit spiritueller Reflexion und macht dich zu einer Brücke zwischen Bewegung, Entspannung und innerer Erfahrung.

Von Entspannung zu Spiritualität: Du lernst, wie Achtsamkeit und meditative Elemente deine Entspannungsangebote auf eine tiefere Ebene bringen können – egal ob religiös geprägt oder weltlich inspiriert.

Ein wertvolles Zertifikat für deine Zukunft: Deine Teilnahme wird mit einem lebenslang gültigen Zertifikat bescheinigt – ein starkes Argument in jeder Bewerbung.

Vollständig kostenfrei: Dank der Unterstützung unserer Schule und des DJK-Sportverbands musst du nichts zahlen.

Ohne Notendruck & in entspannter Atmosphäre: Die Ausbildung findet an einem Wochenende in unserer Sporthalle statt – mit viel Raum für eigene Erfahrungen, Reflexion und gemeinschaftlichen Austausch.

Nutze diese einmalige Möglichkeit, Sport und Spiritualität zu verbinden, dein Bewusstsein zu erweitern und andere an deiner Erfahrung teilhaben zu lassen.

Informationsveranstaltung: am **30.04.2025**, um **11:30 Uhr** in der großen Lernzone (1. Etage)

Durchführung: Samstag, den **24.05.2025** und Sonntag, den **25.05.2025**, jeweils von **10:00 – 16:00 Uhr**

Ort: **Erzbischöfliches Berufskolleg Köln** (Sporthalle, Meditationsraum, Klassenraum)

Interessiert? Dann melde dich jetzt anhand des Anmeldebogens bei Moodle an und werde ein Spiritual-Mover: <https://berufskolleg-koeln.ebk-cloud.de/course/view.php?id=29>