

Mit Sicherheit in Erscheinung treten – Selbstsicher und erfolgreich im Beruf mit asiatischer Kampfkunst

Seminar für Frauen

Bildungsurlaub

Wir sind, was wir denken. Alles, was wir sind, entsteht aus unseren Gedanken. Mit unseren Gedanken formen wir die Welt.

— Buddha

In diesem Seminar geht es um innere und äußere Sicherheit, der wir uns auf verschiedenen Pfaden nähern. Durch Übungen zur Körperwahrnehmung werden Sie zu einem achtsamen und detaillierten Körperbewusstsein geführt. Strategien der ganzheitlichen Selbstwahrnehmung sollen den Zugang zu klaren Entscheidungen und zur eigenen Gedankenkraft stärken und schließlich wird der Selbstwert als Schlüssel zur Selbstbehauptung erkundet.

Zur Selbstbehauptung gehört auch die Bereitschaft, sich den Herausforderungen des Lebens zu stellen, statt ihnen auszuweichen. Wenn wir die Grenzen unserer Fähigkeit, Dinge zu bewältigen, erweitern, vergrößern wir auch unsere Selbstwirksamkeit. Es ist ein Zeichen der Selbstbehauptung, nicht aufzugeben und weiter zu gehen. Selbstverteidigung bedeutet in diesem übertragenen Sinne, den eigenen Wünschen, Bedürfnissen und Werten Raum zu geben und dies in angemessener Weise zum Ausdruck zu bringen. Das umzusetzen, ist die hohe Kunst, der wir uns mit praktischen und leicht erlernbaren Techniken auf der körperlichen und geistigen Ebene nähern werden.

Den Tag beginnen wir mit Übungen aus der fernöstlichen Bewegungslehre. Im Theorieteil werden wir uns mit den Themen Selbstbewusstsein, Selbstwert und Selbstwirksamkeit beschäftigen und mit kreativen und zielgerichteten Übungen vertiefen. In diesem Zusammenhang schauen wir auch auf Kampfkunstprinzipien und deren praktische Umsetzung in bewegten Einheiten - alles im friedvollen und respektvollen Miteinander. Das Ganze wird immer wieder aufgelockert und abgerundet durch Meditationen und Entspannungsübungen aus der fernöstlichen Körperarbeit.

Ziel des Seminars ist es, sich einerseits zu zentrieren, andererseits zu lernen, Konflikten und Schwierigkeiten mit innerer Stärke und Selbstvertrauen zu begegnen und sie mit mehr Ruhe und Gelassenheit zu meistern.

Seminarinhalte

- Vom Selbstbewusstsein zur Selbstwirksamkeit
- Gedankenkraft und Visualisierung
- Affirmationen: Positives für sich entdecken
- Sich selbstsicher behaupten und Grenzen erweitern
- Grenzen setzen und verteidigen
- Kampfkunstprinzipien und deren Anwendung
- Meditation und Entspannungsübungen

Seminarnummer:	828619
Termin:	18.05. – 25.05.2019
Seminardauer:	Sa ca. 18.00 Uhr (Anreisetag) Sa ca. 10.00 Uhr (Abreisetag)
Ort:	Casa de la Vida, Mallorca
Preis:	885 € inkl. Ü/HP im DZ EZ-Zuschlag: 70 € insgesamt
Dozentin:	Antje Meister

Antje Meister, geboren 1966 in Wiesbaden, ist seit vielen Jahren begeisterte Kampfkünstlerin. Als ehemalige Kommissarin hat sie den Blick für Menschen, das Detail und Besondere geschult und bei ihrer Arbeit als Familien-Managerin und Mutter konnte sie wertvolle Erfahrungen machen, die ihr zu mehr Flexibilität und Dankbarkeit verhalfen. Als Künstlerin versteht sie sich als "Farbtopf" voller Ideen, die ihr als kreative Kraft zur Verfügung stehen. Diese unterschiedlichen Facetten und die damit verbundenen Erfahrungen ermöglichen ihr jetzt, Sie in der Entfaltung Ihres Potentials und Ihrer Einzigartigkeit zu unterstützen. Antje Meister ist Polizeikommissarin, Coach und Trainerin für fernöstliche Kampfkunst, Selbstsicherheit am Arbeitsplatz und im Alltag sowie Entspannungsmethoden. Sie absolvierte eine C-Lizenz im Breitensport und ist seit 2013 in der Weiterbildung zur psychologischen Beraterin. Ihre Tätigkeitsschwerpunkte sind Selbst-Coaching, Persönlichkeitsstärkung, Selbstverteidigung und positive Kommunikationsformen.

Minimale TeilnehmerInnenzahl: 10
Maximale TeilnehmerInnenzahl: 16

Leistungen: Durchführung des Seminars, seminarbegleitende Unterlagen, Unterkunft, Verpflegung, Versicherungen. Die Anreise ist nicht im Preis enthalten.

Die Dozentin

Antje Meister



Seminarziele

- Neue Möglichkeiten kennenlernen um die eigenen Kompetenzen zu erweitern (Selbst- und Stresskompetenz, Konflikt- und Kommunikationskompetenz)
- Stärkung der Eigenverantwortung
- Innere und äußere Präsenz fördern
- Umgang mit Konflikten verbessern
- Energie aufbauen und Effektivität fördern
- Achtsamkeit praktizieren

Seminarablauf und -zeiten

Bitte reisen Sie am Samstag bis 18.00 Uhr zum Check-In und zur Begrüßung an. Gegen 19.00 Uhr ist am Anreisetag ein gemeinsames Abendessen und erstes Kennenlernen geplant. Der eigentliche Seminarbeginn ist am Sonntag um 15.00 Uhr. Am Freitag endet das Seminar gegen 17.30 Uhr. Der Samstag dient lediglich der Abreise. Im Preis inbegriffen ist ein Frühstück am Abreisetag.



Übernachtung/Verpflegung

Die Gruppe ist im Seminarhaus Casa De La Vida in Cala Llombards untergebracht (www.casadelavida-mallorca.com). Der kleine Ort liegt an der Ostküste Mallorcas, ca. 50 Kilometer östlich der Hauptstadt Palma de Mallorca.

Meer und Strand sind in wenigen Minuten gut zu Fuß zu erreichen. Der Seminarort ist aufgrund seiner Lage besonders dazu geeignet, sich im Kontakt zur Natur in den weichen und fließenden Bewegungen des Tai Chi und Qi Gong mehr und mehr tragen zu lassen. Um die Verbindung von Mensch und Naturkräften tiefer zu erfahren, wird die Umgebung des Seminarhauses ausgiebig genutzt.

Das Seminarhaus ist sehr individuell und mit viel Liebe zum Detail gestaltet. Alle Zimmer haben Balkon oder Terrasse und verfügen über eigene Dusche/WC.

Im Preis inbegriffen ist die Unterbringung im DZ. Der EZ-Zuschlag beträgt 70,00 € für den gesamten Aufenthalt.

Sie werden im Haus in Halbpension mit Frühstück und Abendessen verpflegt.

Anreise

Mallorca ist von allen deutschen Flughäfen gut zu erreichen.

Vom Flughafen weiter zum Seminarhaus:

Ein Taxi vom Flughafen bis nach Cala Llombards kostet ca. 65,00 - 70,00 €.

Mit dem Mietwagen zunächst Richtung Santanyi (ca. 30 Minuten). In Santanyi Richtung Cala Llombards fahren. In Cala Llombards dem Schild Platja folgen. Auf dieser Straße fährt man direkt auf das Casa De La Vida zu.

Eine Busverbindung geht vom Flughafen Palma de Mallorca aus zum Plaza Espana in Palma, weiter zum Busbahnhof und dann bis Santanyi. Von dort muss dann ein Taxi genommen werden (ca. 8,00 €).

Bildungsurlaub

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern für Teilnehmer/innen aus bestimmten Berufsgruppen **als Bildungsurlaub/Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig**. Bitte beachten Sie dazu unsere „**Mitteilung für den Arbeitgeber**“. Wenn Sie aus **Hessen** kommen, kann der Arbeitgeber ein Programm einfordern, in dem 20% gesellschaftspolitischer Anteil ausgewiesen sind. Auf Anfrage lassen wir Ihnen diese Programm zukommen. Zur **Beantragung** des Seminars als Bildungsurlaub bei Ihrem **Arbeitgeber** reichen Sie die "Mitteilung für den Arbeitgeber" ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub wenden Sie sich bitte an uns. Sie können auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.

Sonstiges

Weitere Informationen zum Seminar, Fahrgemeinschaftsliste, etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

Sicherheit

Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten. Das Seminar ist über eine Reisepreisversicherung abgesichert.

