

## 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

<b>Seminarnummer:</b>	828719
<b>Termin:</b>	14.10. – 18.10.2019
<b>Seminardauer:</b>	Mo 12.30 Uhr – Fr ca. 13.30 Uhr
<b>Ort:</b>	Gut Alte Heide, Wermelskirchen
<b>Preis:</b>	685 € inkl. Ü/VP im DZ EZ-Zuschlag: 80 € insgesamt
<b>Dozentin:</b>	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



## Übernachtung/Verpflegung

Sie sind im Seminarhaus Gut Alte Heide mitten im Grünem, im Herzen des Bergischen Landes untergebracht. Es liegt gut erreichbar in Wermelskirchen, nur 45 Autominuten von Köln und Düsseldorf entfernt sowie 30 Minuten von Wuppertal. Der helle und gut ausgestattete Seminarraum mit Blick auf die Natur bietet viel Platz zum Arbeiten, während das weitläufige Gelände mit Wiesen und Wäldern zur Entspannung einlädt.

Die modern und individuell gestalteten Zimmer sind mit eigener Dusche/WC ausgestattet. Im Preis inbegriffen ist die Unterbringung im DZ. Der EZ-Zuschlag beträgt 80,00 € für den gesamten Aufenthalt.

Die vegetarische Küche sorgt mit täglich wechselnden Mahlzeiten für das leibliche Wohl. Sie werden im Haus in Vollpension verpflegt.



## Anreise

### mit dem Auto

Geben Sie folgende Adresse in Ihr Navigationsgerät ein: „Auf der Schanze, 42929 Wermelskirchen“, biegen Sie schließlich in die Straße „Auf der Schanze, 42929 Wermelskirchen“ ein, halten Sie sich rechts und fahren Sie bis zum Ende.

### mit öffentlichen Verkehrsmitteln

Nutzen Sie die Fahrplanauskunft des VRS, geben Sie als Zielhaltestelle an: Lüdorf, Wermelskirchen-Dabringhausen.



## Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Montag mit einem gemeinsamen Mittagessen um 12.30 Uhr und endet am Freitag gegen 13.30 Uhr.

## 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.

