

Den Berufsalltag entschleunigen und entstressen mit Qigong Bildungsurlaub

Viele Menschen erleben einen enormen Leistungsdruck mit der Gefahr, sich zu übernehmen und auszupowern. Die Folgen können psychische und physische Stresssymptome wie Müdigkeit, Schlaflosigkeit, Konzentrationsstörungen sowie Nervosität sein, die Lebensqualität einschränken können.

Dieses Seminar kann sie motivieren, im Alltag wieder gezielt Zeit für Ihre gesunde Balance einzuplanen, um ihr Selbstmanagement eigenverantwortlich zu gestalten. Dabei helfen Ihnen Übungen aus dem Qigong, Tanz, Entspannungs-Bewegungs-Atemübungen, Massage und Meditation. Regelmäßig praktiziert kann Sie dies in eine tiefe Entspannung und Ruhe führen.

Seminarinhalte

- Stärkung, Erhaltung, Erholung der körperlichen und seelischen Gesundheit
- was ist mir wichtig/wesentlich?
- Selbstverantwortung, Selbstregulierung
- Dankbarkeit
- Entwicklung einer gesunden, guten "Work-Life-Balance"
- Stärkung der Resilienzfähigkeit / seelischen Widerstandsfähigkeit im (beruflichen) Alltag

Methoden

- Theoretische Inputs
- Qigong (sanfte Bewegungs-Atem-Vorstellungsübungen)
- Selbstmassage, Shiatsu (japanische Fingerdruckmassage für Rücken, Nacken, Kopf und Gesicht)
- Entspannungs-Atem-Meditationsübungen
- Kurz und Langzeitentspannungsstrategien für den Berufsalltag, in Freistunden, vor Konferenzen, für die Mittagspause, vor dem Einschlafen
- Kleingruppenarbeit und Plenum, Sharing

Es findet in jedem Unterrichtsblock eine Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte statt, so dass eine Weitergabe der Seminarinhalte möglich ist. Die Seminarteilnehmer/innen erhalten so Anwendungsmöglichkeiten für ihren jeweiligen beruflichen Kontext, sowie Anleitungshinweise (Didaktik und Methodik) und Raum für Reflexion. So werden die Teilnehmer/innen darin geschult, einen Alltags-Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu leisten.

Seminarnummer:	837718
Termin:	21.10. - 26.10.2018
Seminardauer:	So 18.00 Uhr – Fr ca. 13.30 Uhr
Ort:	List, Sylt
Preis:	695,00 € inkl. Ü/VP im DZ EZ-Zuschlag 60,00 € insgesamt 785,00 € für Firmen
Dozentin:	Christina Gott
Christina Gott (Jhrg. 1960) ist Heilpraktikerin und Qigong-Lehrerin. Seit 1990 ist sie als Dozentin in der Erwachsenenbildung tätig. Ihre Qigong-Ausbildung hat sie in Bonn bei der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng und in Peking absolviert. Außerdem hat sie sich u.a. in Traditioneller Chinesischer Medizin, Akupunktur, Shiatsu und Analytischer Tiefenpsychologie (C.G. Jung-Gesellschaft Köln) fortgebildet.	
Minimale TeilnehmerInnenzahl: 8 Maximale TeilnehmerInnenzahl: 16	
Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen. Nicht im Preis enthalten ist die Anreise.	

**Die Dozentin
 Christina Gott**





Seminarziele

- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe (empfohlen insbesondere für Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen und für Arbeitnehmer/innen in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeiter/innen)
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen
- **Im Einzelnen:** Eigene Ressourcen wecken durch Entspannung und Achtsamkeit, Resilienzfähigkeit erhöhen, Innere und äußere Stressoren erkennen, Abbau von Blockaden in Körper und Geist, Selbstwahrnehmung und Selbstfürsorge, sowie die Fähigkeit zum eigenen Üben stärken



Unterkunft/Verpflegung

Sylt ist die nördlichste und mit fast 100 km² auch die größte Insel der Nordsee.

Sie übernachten in Klappholtal, der Akademie am Meer, die bereits 1919 gegründet wurde. Die Akademie liegt zwischen den Nordsee-bädern Kampen und List am Rand des Nordsylter Naturschutzgebietes, unmittelbar hinter dem Weststrand der Insel und inmitten der einmaligen Dünenlandschaft.

Die Buchung des Seminars ist ausschließlich in Kombination mit Übernachtung und Verpflegung in der Akademie möglich. Sie wohnen in einfachen, behaglich eingerichteten Einzel-, Doppel- oder Mehrbetthäusern, die mit fließendem Wasser, Heizung und Telefon ausgestattet sind. Die Häuser liegen verstreut im akademieeigenen Dünengebiet. Nur einige der Häuser haben WC und Dusche in unmittelbarer Nähe.

Im Preis inbegriffen ist die Unterbringung im Doppelzimmer ohne Dusche und WC, sowie die Kurtaxe.

Sie werden im Seminarhaus mit Vollpension verpflegt.

Link zum Haus: www.akademie-am-meer.de

Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Sonntag mit dem gemeinsamen Abendessen um 18.00 Uhr. Es endet am Freitag gegen 13.30 Uhr.

Anreise

Westerland ist gut mit der Bundesbahn (direkte IC-Verbindungen z.B. ab Köln) zu erreichen. Zwischen Westerland und Hörnum besteht eine Busverbindung. PKW müssen in Niebüll auf den Autozug verladen werden.

Etwa vier Kilometer nördlich von Kampen zweigt von der Landstraße der Privatweg nach Klappholtal ab. Die Akademie am Meer ist auch mit Bus (Linie 1) oder Taxi von Westerland aus zu erreichen. Nicht alle Busse fahren direkt dorthin, einige nur bis zur Haltestelle Vogelkoje (Abzweigung Klappholtal). Von dort sind es 800 m zu Fuß nach Klappholtal. Für Personenwagen steht ein Parkplatz zur Verfügung. Bitte beachten Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.

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.

Förderung

Verschiedene Bundesländer sowie der Bund übernehmen unter bestimmten Bedingungen einen Teil der Weiterbildungskosten. Nähere Informationen und die Voraussetzungen finden Sie unter <http://liw-ev.de> (Berufliche Kompetenz). Wir beraten Sie gerne.

Sicherheit

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

Sonstiges

Weitere Informationen zum Seminar, Fahrgemeinschaftsliste, etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn.

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

