

Gelassen und souverän im Berufsalltag – Stressmanagement und Burnout-Prävention

Kiss your stress goodbye – Das effektive Stressmanagement-Programm mit der Unity-Training-Methode

Bildungsurlaub

Dauerstress im Beruf betrifft immer mehr Menschen. Sich zunehmend nicht mehr erholen zu können, bedeutet für jeden Einzelnen eine enorme Belastung, die zu schweren psychischen und körperlichen Erkrankungen führen kann. Doch was bedeutet Dauerstress eigentlich? Wie erkennen wir Stress und schützen uns davor? Und sind wir ihm wirklich hilflos ausgeliefert? Das ganzheitliche Training nach der Unity-Methode unterstützt Sie gezielt dabei, eine nachhaltige Stresskompetenz aufzubauen und durch effektive Regenerationstechniken zu neuer Energie zu finden. Das Training beruht sowohl auf den neuesten Erkenntnissen der Neurologie und der Stressforschung als auch auf den alt bewährten Techniken der Achtsamkeit, des Yoga und der Meditation.

Verstehen Sie die Mechanismen des Gehirns und des gesamten Organismus in Bezug auf Stress und lernen Sie ein umfassendes, aber einfaches Programm, um selbstständig in jeder Situation die Kontrolle und die innere Balance zu bewahren. Atmen Sie durch, tanken Sie auf und nehmen Sie frische Inspirationen für mehr Gelassenheit mit in Ihren Berufsalltag. Werden Sie zum Fels in der Brandung.

Das Seminar richtet sich an Teilnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen und aus anderen Berufsgruppen, die die Seminarinhalte für ihre berufliche Tätigkeit benötigen. Es kann jedoch auch unabhängig davon gebucht werden.

Seminarinhalte

- *Meditation: Durch Beruhigung von Körper, Atem und Geist entdecken Sie Ihre eigene innere Kraftquelle*
- *Yoga: Durch die Übung der klassischen Yoga-Körperstellungen nehmen Sie bewusst Kontakt mit dem Körper auf.*
- *Atemübungen: neue Energie und Gelassenheit für Körper und Geist.*
- *Achtsamkeit: Das bewusste Präsentsein im Hier und Jetzt.*
- *Umfassendes Wissen über Stress und körperliche wie geistige Reaktionen*

Seminarnummer:	838418
Termin:	28.01. - 02.02.2018
Ort:	Borkum
Bitte beachten Sie auf der Rückseite die Hinweise zur Anreise mit der Fähre.	
Preis:	565,00 € inkl. Ü/VP im DZ 655,00 € für Einrichtungen / Firmen EZ-Zuschlag: 30,00 € insgesamt

Die Kurtaxe ist im Preis enthalten.

Dozent: Florian Heinzmann

Florian Heinzmann (M.A. Jahrgang 1972) ist Religionshistoriker (M.A.), Yogalehrer, Meditationslehrer und Stressmanagement-Trainer. Sechs Jahre hat er in hinduistischen Klöstern gelebt, wo er in diverse Disziplinen des Yoga, der Meditation und des Kirtan (Mantramusik) ausgebildet wurde. Gemeinsam mit seiner Frau leitet er Unity-Training, ein Yoga- und Achtsamkeitsstudio in Köln und gibt Stresskompetenztrainings in Unternehmen und Retreats in ganz Deutschland. Außerdem leitet er Ausbildungen zum Yoga-, Meditationslehrer und Life-Balance-Trainer.

Minimale TeilnehmerInnenzahl: 10

Maximale TeilnehmerInnenzahl: 20

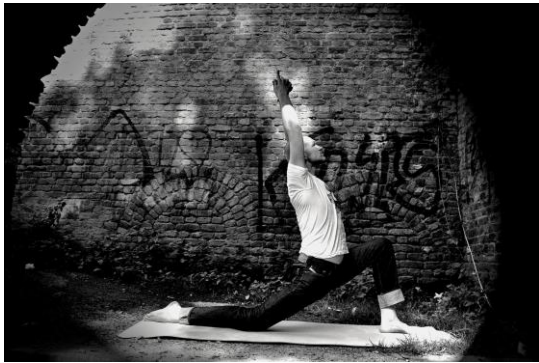
Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen. Nicht im Preis enthalten ist die Anreise.

Der Dozent
Florian Heinzmann



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:** *Frühzeitiges Erkennen eigener Stress-Symptome und Stress-Muster, Selbstwirksamkeit gegen Stress, Verbesserung der Selbstregulation und Resilienz, Steigerung der Souveränität und des Selbstvertrauens in Beruf und Alltag, Harmonisierung des Atemrhythmus, Kräftigung und Reinigung der Atemorgane, Verbesserung der Haltung und Fitness: Stärkung des Rückgrats, Kräftigung der Muskulatur und Steigerung der Flexibilität*



Übernachtung/Verpflegung

Sie wohnen in der Familienbildungsstätte Haus „Alter Leuchtturm“ (Bild unten) im Zentrum von Borkum in ruhiger Lage. Der Strand, das Gezeitenland sowie alle wichtigen Geschäfte sind in wenigen Gehminuten zu erreichen.

Sie übernachten im Doppelzimmer oder Einzelzimmer (EZ-Zuschlag 30,00 € insgesamt) mit Dusche/WC.

Sie werden im Haus in Vollpension verpflegt. Das Seminar beginnt am Sonntag mit dem Abendessen um 19.30 Uhr und endet am Freitag rechtzeitig mit dem Mittagessen, so dass Sie bequem die Fähre um 13.30 Uhr erreichen.

Link zum Haus:

<http://www.alter-leuchtturm-borkum.de/>

Anreise

Borkum erreichen Sie per Pkw über Emden (D) oder Eemshaven (NL), mit der Bahn über Emden (D). Von dort stehen Ihnen die Fähren der AG-Ems zur Verfügung. Buchen Sie Ihren Fahrplatz rechtzeitig über www.ag-ems.de oder 01805 / 180 182.

Auf Borkum angekommen, können Sie das Seminarhaus bequem mit der Inselbahn, per Bus, Taxi oder mit Ihrem Pkw erreichen. Unmittelbar am Haus stehen keine Parkplätze zur Verfügung.

Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.

Sonstiges

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

Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.

Sicherheit

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

Bildungsurlaub

Das LIW ist eine gemäß § 10 AWbG (NRW) anerkannte Weiterbildungseinrichtung (Az.: 48.06-7348).

Das Seminar dient der beruflichen Bildung im Sinne der Bildungsurlaubgesetze für Teilnehmer/innen aus bestimmten Berufsgruppen (siehe Seminarprogramm) und gilt in NRW, im Saarland, in Baden-Württemberg und in Hessen als Bildungsurlaub anerkannt. Anerkennungen in anderen Bundesländern liegen vor bzw. können beantragt werden. Bitte setzen Sie sich mit uns in Verbindung.

Wenn Sie in Hessen arbeiten, kann der Arbeitgeber ein Programm einfordern, in dem 20% gesellschaftspolitischer Anteil ausgewiesen sind. Auf Anfrage lassen wir Ihnen dieses 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.

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.

Sie können natürlich auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie statt Bildungsurlaub Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.

