



BILDUNG LEBENDIG INSPIRIEREND

Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V.
Donrather Str. 44, 53797 Lohmar
Tel.: 02246/302999-10, Fax: 02246/302999-19
E-Mail: evinfo@liw.de
Internet: www.liw-ev.de

Leichtigkeit im Beruf mit Alexander-Technik Wege zu einem entspannten Selbstmanagement

Bildungsurlaub

Der Berufsalltag besteht aus zahlreichen Herausforderungen, die in uns leicht Spannung und Stress hervorrufen können. Häufig entwickeln sich im Laufe der Zeit daraus Gewohnheiten, die mit zu starker Muskelanspannung, innerer Unruhe oder anderen ungünstigen Reaktionen verbunden sind, wenn der Ausgleich fehlt.

Mit der Alexander-Technik kommen Sie diesen Gewohnheiten auf die Spur, indem Sie darauf achten, wie Sie die Dinge tun - wie Sie sich bewegen, denken, sitzen, stehen, gehen, schreiben oder sprechen. Oft laufen diese Gewohnheiten unbewusst ab, da sie vertraut sind und sich „richtig“ anfühlen. Die Methode beruht darauf ungünstige Gewohnheiten im Bewegen, Reagieren und Denken zu erkennen und abzulegen. Sie fördert Wachheit, Leichtigkeit, geistige Präsenz und Achtsamkeit. Dies kann uns von einer Vielzahl von Einschränkungen, Störungen und Stress befreien und dadurch Kreativität, Leistungsvermögen und Wohlbefinden nachhaltig steigern. Den Folgen von Fehlhaltungen, Koordinationsstörungen und Stressreaktionen beugt die Alexander-Technik auf diese Weise vor.

Seminarinhalte:

- Grundlagen der Alexander-Technik
- Optimierung von Bewegungsabläufen und Gewohnheiten
- Haltung und Bewegungsökonomie
- Stressbewältigung durch Erlernen von Selbst-fürsorge und emotionaler Kompetenz
- Anwendung der Alexander-Technik in Beruf und Alltag
- Resilienz: die Kraft der Gedanken bewusst einsetzen, um sich selbst zu regulieren und das gesamte Wohlergehen zu fördern

Seminarnummer: 839516

Termin: 09.10. – 14.10.2016
Ort: Feldberg-Falkau (Schwarzwald)
Preis: 655,00 € inkl. Ü/VP im DZ
EZ-Zuschlag 75,00 €
725,00 € für Firmen/Einrichtungen

Dozentin: Tanja Striezel

Tanja Striezel ist F.M. Alexander-Technik Lehrerin (ATVD), Tanz- und Bewegungspädagogin, Lehrerin für Erfahrbare Anatomie und Personzentrierte Beraterin/Coach nach C. Rogers.

Fortbildung in Body-Mind-Centering®, langjährige Praxis in Authentic Movement, Yoga und Meditation. Seit 2006 arbeitet sie in freier Praxis für Einzel- und Gruppenarbeit in Bonn und Köln.

Minimale TeilnehmerInnenzahl: 10

Maximale TeilnehmerInnenzahl: 16

Kleingruppenzuschlag: bei 7 Teiln. 5 %, 8 Teiln. 4 % und 9 Teiln. 3 % des Seminarpreises (fakultativ)

Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen. Die Anreise ist nicht im Preis inbegriffen.



Die Dozentin Tanja Striezel

Seminarziele

- Gesundheitsförderndes Verhalten im beruflichen Alltag mit Hilfe der Alexander-Technik
- Verbesserte berufliche Performance: Körperwissen und Bewegungsökonomie
- Alexander-Technik und Resilienz: Gelassenheit und Selbstvertrauen fördern, Stressbewältigung optimieren
- Entscheidungsfreiheit und Handlungskompetenz stärken: Erweiterung der Selbstwahrnehmung, effektives und entspanntes Handeln

Übernachtung/Verpflegung

Inmitten einer malerischen Landschaft, am Rande des Feldbergs, zwischen Titisee und Schluchsee auf 1.050 Metern Höhe, liegt das Haus Feldberg-Falkau

Link zum Haus: <http://familienferienfreiburg.de/haus-feldberg-falkau/haus-feldberg-falkau/>).

Kristallklare Luft und üppiges Grün - Urlaub im Schwarzwald ist eine Wohltat für Körper, Geist und Seele. Den Klang der Stille und einen wunderbar weiten Ausblick können Sie in unserem lichtdurchfluteten Haus auf einzigartige Weise genießen.

Hier kommen Sie zur Ruhe, können abschalten und durchatmen. Und mit einer Vielfalt an Sport- und Ausflugsmöglichkeiten die einzigartige Natur und die reizvollen Orte der Region genießen. Auf Fernseher wurde in den Zimmern bewusst verzichtet.

Sicherheit

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

Sonstiges

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

Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.

Bildungsurlaub

Das LIW ist eine gemäß § 10 AWbG (NRW) anerkannte Weiterbildungseinrichtung. Das Seminar dient im Sinne der §§ 1 Abs. 3 und 9 Abs. 1 AWbG (NRW) der beruflichen Weiterbildung.

Das Seminar gilt in NRW, Saarland, Baden Württemberg und 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.

Beamte können ggf. Sonderurlaub beantragen. Dafür ist ggf. eine Anerkennung des Seminars durch das LIW bei den zuständigen Stellen notwendig.

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.

