

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 Selbstfürsorge 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

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:** Gesundheitsförderndes Verhalten im beruflichen Alltag mit Hilfe der Alexander-Technik, Körperwissen und Bewegungsökonomie, Alexander-Technik und Resilienz: Gelassenheit und Selbstvertrauen fördern, Stressbewältigung optimieren, Stresskompetenz, Emotionale Kompetenz und Sozialkompetenz fördern, Entscheidungsfreiheit und Handlungskompetenz stärken: Erweiterung der Selbstwahrnehmung, effektives und entspanntes Handeln

Seminarnummer:	839520
Termin:	16.05. - 23.05.2020
Dauer:	Sa 19.00 Uhr - Fr 17.45 Uhr mit Abschlussabend bis ca. 21.00 Uhr Samstag, 23.05.2020 dient lediglich der Abreise
Ort:	Cala Llombards, Mallorca
Preis:	875,00 € inkl. Ü/HP im DZ EZ-Zuschlag 70,00 € insg. 955,00 € 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	
Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen. Die Anreise ist nicht im Preis inbegriffen.	

Die Dozentin
Tanja Striezel



Übernachtung/Verpflegung

Die Gruppe ist im Seminarhaus Casa De La Vida in Cala Llobards 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.



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.

Seminarzeiten

Der Samstag dient lediglich der An- und Abreise. Am Anreisetag ist gegen 19.00 Uhr ein gemeinsames Abendessen geplant. Das eigentliche Seminar beginnt am Sonntag um 9.00 Uhr und endet am Freitag mit einem gemeinsamen Abschlussabend. Im Preis inbegriffen ist ein Frühstück am Abreisetag.

Anreise

Mallorca ist von allen deutschen Flughäfen gut zu erreichen.

Vom Flughafen weiter zum Seminarhaus:

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

Mit dem Mietwagen zunächst Richtung Santanyi (ca. 30 Minuten). In Santanyi Richtung Cala Llobards fahren. In Cala Llobards 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 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 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. Sie können auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.

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 Reise-Rücktrittsversicherung.

