

## Bühne frei für dich – Ein Bildungsurlaub zwischen Spiel, Präsenz und persönlicher Haltung **Bildungsurlaub / Bildungszeit**

In diesem Bildungsurlaub verbinden wir theaterpädagogische Methoden mit systemischem Coaching, um persönliche Entwicklung nicht nur zu verstehen, sondern unmittelbar zu erleben. Die Teilnehmenden spüren, wie sich innere Haltung, Klarheit und Präsenz nicht allein im Kopf formen – sondern im Körper, im Kontakt und im Handeln.

Im sicheren Rahmen aus Spiel, Bewegung und Reflexion entstehen neue Perspektiven auf sich selbst und den eigenen beruflichen Alltag. Durch szenische Übungen, kleine Improvisationen und körperbasierte Coaching-Impulse wird sichtbar, wie Stress abnimmt, Entscheidungsfähigkeit wächst und innere Stabilität entsteht.

Theatermethoden eröffnen einen überraschend direkten Zugang zu Selbstwahrnehmung, Ausdruck und eigener Wirksamkeit. Sie machen Entwicklungsprozesse konkret und erfahrbar: über Spiel, Resonanz, Haltung – und damit über das, was Menschen auch im Arbeitsleben wirklich stärkt.

Als systemischer Coach und Theaterregisseur ist es mir ein Anliegen, Menschen nicht „zurechtzubiegen“, sondern sie zu unterstützen, ihre eigene innere Führung zu entdecken. Persönlichkeitsentwicklung heißt für mich: Räume schaffen, in denen man mutiger wird, klarer kommuniziert und sich in herausfordernden Situationen besser orientieren kann.

Die Verbindung von szenischem Arbeiten, Coaching und körperlicher Präsenz schafft Impulse, die tief wirken und im Berufsalltag sofort spürbar sind: im Umgang mit Stress, in der Teamkommunikation, in Konflikten – und in der eigenen Haltung. Dieser Bildungsurlaub lädt ein, Neues auszuprobieren, Sicherheit zu gewinnen und die eigene Entwicklung bewusst in die Hand zu nehmen.

### Vorkenntnisse

Das Seminar richtet sich sowohl an TeilnehmerInnen mit als auch an Teilnehmer ohne Vorerfahrungen Spiel und Persönlichkeitsentwicklung/Theatermethoden

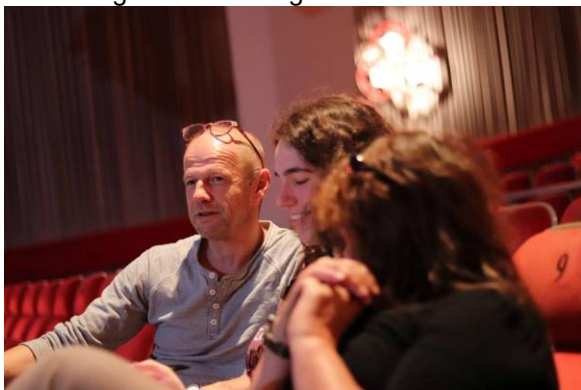
<b>Seminarnummer:</b>	<b>805326</b>
<b>Termin:</b>	<b>03.05. – 08.05.2026</b>
<b>Seminardauer:</b>	Sonntag 18.00 Uhr – Freitag 13.30 Uhr
<b>Ort:</b>	Kunzehof, Stadland-Seefeld
<b>Preise:</b>	995,00 € inkl. Ü/VP im DZ 1.195,00 € für Einrichtungen/ Firmen EZ-Zuschlag 125,00 € insgesamt
<b>Dozent:</b>	Uwe John
Uwe John ist systemischer Coach, Theaterregisseur und Theaterpädagoge. Seit vielen Jahren verbindet er künstlerische Arbeit mit persönlicher Entwicklung und vermittelt praxisnahe Methoden aus Theater, Coaching und Bewegung, die unmittelbar im Berufsalltag wirksam werden. Sein Anliegen ist es, Menschen Räume zu eröffnen, in denen sie ihre eigene Präsenz, Haltung und Handlungsfähigkeit entdecken und stärken können – spielerisch, klar und immer mit Blick auf echte Erfahrung statt bloßer Theorie.	
Minimale Teilnehmendenzahl: 10 Maximale Teilnehmendenzahl: 16	
<b>Leistungen:</b> Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung. Die Anreise ist nicht im Preis inbegriffen.	



**Der Dozent  
Uwe John**

## Seminarinhalte

- Theaterpädagogische und systemische Methoden zur Stärkung von Präsenz, Ausdruck und innerer Klarheit Körperwahrnehmung und Haltung: Wirkung spürbar machen und bewusst einsetzen.
- Improvisations- und Szenenarbeit zur Erweiterung des Handlungsspielraums und zum Umgang mit Unsicherheit
- Standbilder, kurze Spielszenen und Rollenimpulse zur Reflexion von Kommunikation, Mutmomenten und eigener Wirksamkeit
- Talmi-inspirierte Bewegungsfolgen für Stressabbau, Ruhe und innere Balance
- Reflexion und Journaling zur Integration des Erlebten und zur Entwicklung einer stimmigen persönlichen Haltung
- Transfer in den Arbeitsalltag: klare Kommunikation, Umgang mit Druck, Teamdynamiken und Präsenz
- Erstellung einer persönlichen Roadmap für nachhaltige Veränderung



## Seminarziele / Ihr Nutzen

- Vermittlung, Anleitung und Reflexion theaterpädagogischer und systemischer Methoden zur direkten Anwendung im beruflichen Umfeld (besonders geeignet für Mitarbeitende in pädagogischen, sozialen, beratenden, gesundheitsfördernden und führenden Positionen)
- Sicherer Transfer in konkrete Arbeitssituationen: Kommunikation, Teamdynamiken, Umgang mit Druck und persönliche Präsenz
- Im Einzelnen: Verbesserung von Selbstwahrnehmung, Wirkung und innerer Orientierung; bewusster Umgang mit Haltung, Fokus und Körpersprache; Erweiterung des eigenen Handlungsspielraums im Umgang mit Stress, Unsicherheit und Konflikten; Förderung von Klarheit, Mut und eigenständigem Entscheiden; Erkennen innerer Muster und deren Veränderbarkeit; Stärkung der kommunikativen und emotionalen Kompetenz; Entwicklung nachhaltiger Routinen zur Selbstregulation; Gewinn eines praxistauglichen Repertoires an Übungen für Beruf und Alltag.

## Seminarzeiten

Das Seminar beginnt um 18:00 mit einem gemeinsamen Abendessen. Das Seminar endet am Freitag nach dem Mittagessen um 13.30 Uhr.

## Kontakt zum Haus:

Seminarhotel Kunze-Hof  
Deichstraße 16-18  
26937 Stadland-Seefeld  
Tel. 04734 928-0  
[Kunze-Hof@t-online.de](mailto:Kunze-Hof@t-online.de)  
[www.Kunze-Hof.de](http://www.Kunze-Hof.de)



## Übernachtung/Verpflegung

Sie sind untergebracht in dem Seminarhotel Kunze-Hof, das in traumhafter Umgebung in der Nähe des Jade-Busens gelegen ist. Zur Entspannung können Sie die hauseigene Sauna nutzen und sich im eleganten Ruheraum oder dem kleinen See erholen.

Sie werden mit Vollpension in Buffetform verpflegt. Das Drei-Gänge-Mittagsmenü umfasst Fleisch- oder Fischgerichte und ein vegetarisches Menü. Für das Abendessen wird zu Brot und Auflage eine nette kalte oder warme Kleinigkeit gereicht.

Alle Zimmer sind mit eigenem Bad ausgestattet. Sie können zwischen Einzel- und Doppelzimmern wählen.

## Anreise

### Mit dem Zug:

Nach Nordenham, dann mit dem Taxi ca. 20 Minuten

Nach Rodenkirchen, dann mit dem Taxi ca. 15 Minuten

Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter [www.bahn.de](http://www.bahn.de).

### Mit dem Auto

#### Aus Richtung Oldenburg:

BAB Richtung Varel. In Varel Abfahrt Richtung Nordenham. In Diekmannshausen Richtung Küstenbader. Auf der Bäderstraße nach ca. 10 km, zweite Abfahrt Seefeld.

#### Aus Richtung Bremen:

Durch den Wesertunnel Richtung Autobahn Wilhelmshaven. Nach ca. 11km kommt der Ort Schwei, dort rechts Richtung Seefeld. Hinter dem Ortsschild Seefeld die erste Straße links. Nach 800 erreichen Sie den Kunze-Hof. Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaftsservice.

## Bildungsurlaub / Bildungszeit

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“. 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 / Sonstiges

Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns gegen Schäden an Dritte.

Weitere Informationen zum Seminar, Fahrgemeinschaftsliste, etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.