BILDUNG LEBENDIG INSPIRIEREND

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

„Speed“-Focusing - spielend leicht zur stimmigen Balance im vollen Arbeitsalltag

Mit Körperintelligenz + Achtsamkeit mehr Leichtigkeit + Freude in jeden (Arbeits-)Tag bringen

Bildungsurlaub / Bildungszeit

Entdecken Sie, wie Sie in turbulenten Zeiten entspannt und einfach für Ihre tägliche (Arbeits-)Balance sorgen können.

Mit Focusing, einem wissenschaftlich fundierten Verfahren der inneren Achtsamkeit „zapfen“ Sie gezielt Ihre Kraftquellen und Ihre Körperintelligenz an. Ihr kluger Körper signalisiert in jedem Moment, was jetzt wirklich wichtig und „richtig“ ist.

Mit „Speed“-Focusing kommen Sie zwischendurch erstaunlich rasch zu sich und zu stimmigen Handlungsimpulsen. Mithilfe Ihres inneren Navis und seinen Signalen gewinnen Sie direkt in den konkreten (Arbeits-)Situationen innere Klarheit, was für Sie stimmig ist, Sie stärkt und spürbar voranbringt. Sie kommen schneller zum Wesentlichen und arbeiten produktiver. Sie sind achtsamer mit sich und anderen. Das bewirkt Positives in Ihrem gesamten beruflichen und persönlichen Umfeld.

Erkunden Sie spielerisch, wie Sie mehr Leichtigkeit und Freude in ihr berufliches und persönliches Leben bringen und Ihren ganz eigenen Weg zu mehr Ausgeglichenheit und (Arbeits-)Zufriedenheit finden. Probieren Sie aus, wie Sie in herausfordernden (Arbeits)Situationen Stress umwandeln und erstaunlich rasch stimmige, kreative Lösungsschritte in sich finden statt lange zu grübeln.

Empfohlen vor allem für Arbeitsnehmer*innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, beratenden, medizinischen Berufen, für Leitungskräfte und Selbstständige zur Weitergabe der leicht erlernbaren Werkzeuge an ihre Klientel.

Seminarinhalte

- Drei wirksame Hebel zur täglichen (Arbeits-)Balance
- Ressourcen-Check – Klarheit über konkrete Schritte zu mehr Kraft, Ruhe und (Arbeits-)Zufriedenheit
- Leichter und freudvoller arbeiten mit 3 bis 90-sec-Balance-Übungen und Rhythmisieren
- Stress, negative Gedanken und Emotionen mit Kurz-FreiRaumtechniken rasch umwandeln
- Kleine berufliche und persönliche Kraft- und Ruheinseln in sich und im Arbeitsalltag entdecken
- passgenaue „Antworten“ und kreative Lösungen in sich finden – oft erstaunlich schnell und wohltuend
- kollegiales partnerschaftliches Focusing – mit dem ganzen Körper zuhören und andere zu ihren (beruflichen)Themen achtsam begleiten lernen

Seminar Nr.:	**816226**
Termin:	**19.04.2026 – 24.04.2026** Sonntag, ca. 18:00 Uhr (Beginn mit dem gemeinsamen Abendessen) - Freitag, 13:00 Uhr
Ort:	**Kunze-Hof, Stadland-Seefeld**
Preise:	945,- € (inkl. Ü/VP) 1.145,- € für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag: 125,- € insgesamt
Dozentin:	**Ulrike Pilz-Kusch**

Ulrike Pilz-Kusch, Dipl.-Pädagogin, zert. Focusing-Trainerin, Coach (Prof. Dr. I. Schmitz), zert. Stresstrainerin, Tanz- + Theaterpädagogin, Buch-, CD-, Kartenset-Autorin.
Ulrike Pilz-Kusch: Logbuch „Speed-Focusing. Das innere Navi entdecken - aufblühen statt auspowern“. BELTZ. Seit 2003 selbstständig, 20 Jahre tägliche Achtsamkeitspraxis. www.pilz-kusch.de

Teilnehmer*innenzahl: 10 - 18

Leistungen:
Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen

Nicht im Preis enthalten: Kaltgetränke (auch während der Mahlzeiten), Pausengetränke (Kaffee, Tee u.ä.)

Ulrike Pilz-Kusch

Ihr Nutzen

- Stärkung des Selbstvertrauens und der Selbstverantwortung
- Verbesserte Selbstregulationskompetenz
- Stärkung Ihrer mentalen, emotionalen Stabilität und Vitalität
- Erhöhte Präsenz, Konzentrations- und Arbeitsfähigkeit
- Fokus auf das Positive und Voranbringende
- Stressresistenz: mit FreiRaum-Techniken Stress und negative Emotionen rasch umwandeln
- Kreative Lösungs- und Entscheidungskompetenz: zu Ihren (Arbeits)Situationen in Kürze Klarheit finden, was jeweils wirklich wichtig und stimmig ist
- Wertschätzende Gesprächsführungskompetenz: Kollegiales partnerschaftliches Focusing praktizieren und andere achtsam begleiten lernen

Teilnahmevoraussetzung

Offenheit für achtsame Körper- und Selbstwahrnehmung und neue Erfahrungen; Vorerfahrungen in Achtsamkeit, Körperarbeit oder Focusing sind hilfreich.

Übernachtung/Verpflegung

Sie sind untergebracht in dem Seminarhotel Kunze-Hof, das in traumhafter Umgebung in der Nähe des Jade-Busen 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.

Kontakt zum Haus:

Seminarhotel Kunze-Hof
Deichstraße 16-18
26937 Stadland-Seefeld
Tel. 04734 928-0
Kunze-Hof@t-online.de
www.Kunze-Hof.de

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 .

Anreise 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 **Fahrgemeinschaft-Service**.

Sonstiges

Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn.
Wir empfehlen den Abschluss einer **Reise-Rücktrittsversicherung**.
Sicherheit: Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.

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.