

„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 Arbeitnehmer*innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, beratenden, medizinischen Berufen, für Führungskräfte 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.:	816227
Termin:	04.04.2027 – 09.04.2027 Sonntag, ca. 18:00 Uhr (Beginn mit dem gemeinsamen Abendessen) - Freitag, 13:00 Uhr
Ort:	Baltrum
Preise:	910,- € (inkl. Ü/VP) EZ-Zuschlag: 47,50 € insgesamt 1110,- € für Einrichtungen/Firmen (Die Kurtaxe ist im Preis inbegriffen.)
Dozentin:	Ulrike Pilz-Kusch
	Ulrike Pilz-Kusch , Dipl.-Pädagogin, zert. Focusing-Trainerin, Coach (Prof. Dr. I. Schmitz), zert. Stress-trainerin, 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 - 12
Leistungen:	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen, Kurtaxe Nicht im Preis enthalten ist die Anreise.



Ihre Dozentin: 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

Baltrum liegt in der Mitte der wie eine Perlenkette vor der deutschen Nordseeküste aufgereihten sieben ostfriesischen Inseln. Im Westen wird das Eiland durch das Seegatt Wichter Ee von Norderney und im Osten durch die Accumer Ee von Langeoog getrennt. Baltrum misst 5 km in der Länge und maximal 1,5 km in der Breite. Mit 6,5 km² ist sie die kleinste der ostfriesischen Inseln; und für viele Gäste, die oft auf die Insel kommen, die Schönste – vielleicht auch, weil sie autofrei ist. Zwei Links zur Insel: www.baltrum.de und www.baltrum-online.de.

Das christliche Gästehaus Sonnenhütte befindet sich im Westend und ermöglicht ihren Gästen zu drei Seiten einen wunderschönen Blick auf das Meer. Sie übernachten im Doppelzimmer oder Einzelzimmer. Sie erhalten Vollpension im Haus.



Anreise

Baltrum erreichen Sie mit dem Schiff von Neßmersiel aus in ca. 30 Minuten. Neßmersiel ist mit dem Auto (z.B. über Aurich) und mit der Bahn (über Norden und dann weiter mit dem Bus) erreichbar.

Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschaft-Service**. Bitte bedenken Sie, dass das Schiff nicht häufig fährt: (Fahrzeiten finden Sie unter www.baltrum-linie.de).

Bitte beachten Sie die Hinweise zur An- und Abreise.



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.