

# Erfolg und Erfüllung im Beruf durch Biodanza

Wie durch das Entdecken der eigenen Handlungsfähigkeit und die Kraft der Kooperation neue Wege beginnen können

## Bildungsurlaub

### Was ist Biodanza?

Biodanza ist eine körper- bewegungs- und erlebnisorientierte Methode, die durch Musik, Tanz und Begegnungen in der Gruppe die Entfaltung der menschlichen Potentiale fördert sowie den Zugang zu einem zufriedeneren und ausgeglicheneren Leben ermöglicht. Die Tänze in Biodanza folgen keiner festen Schrittabfolge, sondern sind ein freier, spontaner Ausdruck des persönlichen Erlebens. Es gibt Tänze für sich selbst, zu zweit oder in der Gruppe.

Lebendigkeit, Kreativität, sowie Handlungs- und Umsetzungskompetenz können als essenzielle Qualitäten des Lebens erfahren werden und dadurch Ihren beruflichen Erfolg stärken.

### Warum Biodanza? Mehr Erfüllung für Sie selbst und freudvollere Zusammenarbeit im Team!

Biodanza stärkt ein authentisches und selbstbewusstes Auftreten. Durch mehr persönliche Ausdruckskraft und innere Klarheit wächst Ihr Mut zum aktiven Mitgestalten. Dies ermöglicht Ihnen Ihre persönlichen Kompetenzen und Fähigkeiten gezielter in Ihr Team einzubringen und Ihre Ressourcen und Potentiale für die leichtere Bewältigung der beruflichen Aufgaben aktiv zu nutzen.

Für das Team bedeutet dies eine erfolgreichere und damit zufriedenstellendere Zusammenarbeit. Durch die Anerkennung der menschlichen Vielfalt und der verschiedenen Begabungen im Team entsteht mehr Wertschätzung, und eine kooperative Zusammenarbeit wird möglich. Biodanza fördert den Zugang zu Verbundenheit und einer gelungenen Kommunikation mit unseren Mitmenschen und Arbeitskolleg\*innen. Qualitäten wie Mitgefühl, Solidarität und Unterstützungswille können so mehr und mehr im Team erlebt und geteilt werden und ein gemeinsames, freudvolles und erfolgreiches Arbeiten entstehen lassen.

### Was erwartet Sie in diesem Bildungsurlaub?

In diesem Bildungsurlaub können Sie durch Biodanza Ihren eigenen Handlungshorizont tänzerisch neu erforschen. In sowohl theoretischen als auch praktischen Einheiten betrachten Sie Ihre persönlichen Stärken und erforschen Ihr Entwicklungs-Potential. Wo liegen Ihre privaten sowie beruflichen Ressourcen? Welche Ihrer Fähigkeiten sind wertvoll für das Team? Wie sieht ein gut regulierter Arbeitstag aus?

Biodanza als körper- und erlebnisorientierte Methode ermöglicht Ihnen auf neue Art und Weise Zugang zu sich selbst und Ihrem Körper zu erfahren. Seinen Impulsen zu lauschen hilft uns dabei, gesunde Antworten auf die Fragen unseres Lebens zu finden.

<b>Seminarnummer:</b>	820724
<b>Termin:</b>	22.04. – 26.04.2024
<b>Seminardauer:</b>	Mo 13.30 Uhr – Fr 13.30 Uhr
<b>Ort:</b>	Gutshaus Parin, Ostsee
<b>Preise:</b>	975,- € inkl. Ü/HP im DZ „Wasser“ 1.175,- € für Einrichtungen/ Firmen
<b>Dozentinnen:</b>	Hanna Gaede und Chiara Vogelsang sind Biodanzaleiterinnen nach dem System Rolando Toro (Biodanzaschule SRT Münster)  Hanna Gaede ist zudem approbierte Ärztin. Durch ihre Tätigkeit in der Allgemeinmedizin und die dreijährige Ausbildung zur Biodanzaleiterin ist es ihr ein großes Anliegen geworden, Menschen dabei zu unterstützen ein gesundes und erfüllendes Leben zu führen. Sie leitet eine Biodanzagruppe in Hildesheim, gibt Vertiefungswshops und hält Vorträge.  Chiara Vogelsang ist zusätzlich zu Ihrer Tätigkeit als Biodanzaleiterin Bewusstseins- und Energietherapeutin. Sie begleitet Erwachsene und Kinder in ihrer Praxis dabei, die Möglichkeiten ihres Veränderungspotentials für die Gestaltung eines glücklichen und erfüllten Lebens auf allen Ebenen zu nutzen und umzusetzen. Sie leitet eine wöchentliche Biodanzagruppe in Oldenburg und gibt Biodanzakurse für Studierende an der Universität.
<b>Teilnehmende:</b>	10-16
<b>Leistungen:</b>	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung. Nicht im Preis enthalten ist die Anreise.

### Die Dozentinnen:

**Hanna Gaede**



**Chiara Vogelsang**



## Seminarinhalte

- Vermittlung der biozentrischen Prinzipien von Biodanza und Übertragung auf die Arbeitswelt
- Sie entwickeln Verständnis für das Zusammenwirken von Körper und psychischem Befinden
- Sie lernen die physiologischen Rhythmen des Lebens kennen und ihre Zusammenhänge mit dem neurovegetativen Gleichgewicht
- Sie lernen die enge Verknüpfung von Erfüllung, Erfolg und persönlicher Gesunderhaltung kennen
- Sie vergrößern spielerisch das eigene Bewegungsrepertoire und erforschen ihre (tänzerischen) Ausdrucksmöglichkeiten
- Durch die Arbeit in Kleingruppen erleben Sie die Kraft der Kooperation und die Freude an Zusammenarbeit
- Sie erleben einen Raum, in dem Erfahrungen von Lebensfreude, Sinnlichkeit, Kreativität, Wertschätzung und Unterstützung Einlass finden

## Nutzen

- Sie entdecken Ihre Handlungsmöglichkeiten und Ihre Gestaltungsfreude, was zu mehr beruflicher Zufriedenheit führt
- Anerkennung des Mehrwertes von Zusammenarbeit und dadurch Förderung der Fähigkeit von Wertschätzung und Dankbarkeit im Team
- Sie üben sich in Ihrer Fähigkeit von Mitgefühl sowie des Lesens der nonverbalen Kommunikation Ihrer Kolleg\*innen, wodurch das harmonische Miteinander im Team gestärkt wird und Freude am gemeinsamen Arbeiten entsteht
- Sie stärken Ihre Selbstwahrnehmung und vertiefen dadurch Ihre Fähigkeit zu Selbstregulation, um in herausfordernden Situationen mehr Resilienz zu erleben
- Sie verstehen die physiologischen Grundlagen unseres Nervensystems und der neuroendokrinen Abläufe unseres Körpers und lernen daraus persönliche Schlüsse für Ihren gesund gestalteten Alltag zu ziehen

## Übernachtung/Verpflegung

Zwischen Wiesen und Feldern, eingerahmt von alten Bäumen und weit entfernt von großen Straßen steht das Gutshaus Parin am Ende eines beschaulichen Dorfes. Der Weg dorthin führt durch die Unendlichkeit der mecklenburgischen Natur. Ein riesiger Himmel spannt



sich in weite Ferne und schafft Raum für Ruhe und Wohlbefinden. Im Gutshaus Parin trifft elegantes Ambiente auf herzlichen, ländlichen Charme. Die Zimmer wurden 2009 baubiologisch gestaltet und sorgen für eine gemütliche, entspannte Atmosphäre. Gleich neben dem historischen Herrenhaus mit seinem einladenden Park und dem naturbelassenen Gutshausteich befindet sich das neu gebaute Zirbenhaus mit zwei Seminarräumen und mehreren Gästezimmern. Allen gemein ist der unbegrenzte Blick in die wunderschöne Landschaft.

Direkt neben dem Gutshaus Parin stehen zwei Zirkuswagen, die eine Sauna mit lichtdurchflutetem Ruheraum und Bad mit Dusche und WC beherbergen. Angrenzend befindet sich ein Naturbadeteich mit einer stolzen Länge von 25 m. Im uralten Kellergewölbe des Gutshauses mit rustikaler Weinstube und sonnigem Wintergarten bietet die

vegetarische und biologische Gutshausküche alles, was der gesundheitsbewusste Genießer begehrt. Sie werden im Haus in Halbpension vegetarisch verpflegt. Die Halbpension umfasst am Anreisetag ein Mittagessen und ein Abendessen, am Abreisetag ein Frühstück und ein Mittagessen und an den übrigen Tagen ein Frühstück und ein Abendessen.

Die Zuschläge richten sich nach der Zimmerkategorie.

## Zimmerkategorien

**Im Preis inbegriffen ist die Unterbringung im DZ „Wasser“.** Für die weiteren Zimmerkategorien fallen folgende Ab- bzw. Zuschläge an:

Einzelzimmer „Erde“ mit Etagedusche: - 96,00 € insg.

Einzelzimmer „Wasser“: 108,00 € insgesamt

Einzelzimmer „Himmel“: 148,00 € insgesamt

Einzelzimmer „Sonne“: 184,00 € insgesamt

Doppelzimmer „Himmel“: 48,00 € insgesamt pro Person

Doppelzimmer „Sonne“: 72,00 € insgesamt pro Person

Alle Zimmer außer Einzelzimmer „Erde“ sind mit eigenem Bad ausgestattet.

## Anreise

### mit dem Auto aus Richtung Hamburg

Über die A1 Hamburg/Lübeck. Am Kreuz Lübeck (Nr. 31) wechseln auf A20 in Richtung Rostock. An der Abfahrt Grevesmühlen die Autobahn verlassen. Von dort über die Landstraße in Richtung Boltenhagen fahren. In Rolofshagen rechts nach Parin abbiegen und dem Straßenverlauf folgen. In Parin angekommen, vom Oberdorf ins Unterdorf fahren, wo Sie schon von weitem das Gutshaus erkennen können.

### mit der Bahn

Bitte informieren Sie sich über das Portal der Deutschen Bahn. Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter [www.bahn.de](http://www.bahn.de) oder auch über: [www.wirsindanderswo.de/anreise/bahnsparangebote/](http://www.wirsindanderswo.de/anreise/bahnsparangebote/)

## Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Montag um 13.30 Uhr. Davor ist ein gemeinsames Mittagessen geplant. Es endet am Freitag mit dem Mittagessen um 13.30 Uhr.

## 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“. 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.

## Sonstiges

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