

Erfolg und Erfüllung im Beruf durch Biodanza

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

Bildungsurlaub / Bildungszeit

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.

Seminarnummer:	820826
Termin:	26.04. – 01.05.2026
Seminardauer:	Sonntag 18.00 Uhr – Freitag 13.30 Uhr
Ort:	List, Sylt
Preise:	915,00 € (Ü/VP im DZ) 1.115,00 € für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag: 105,00 € insgesamt
Die Kurtaxe ist im Preis enthalten.	

Dozentinnen: Chiara Vogelsang und Jutta Strätz

Chiara Vogelsang ist Biodanzaleiterin nach dem System Rolando Toro (Biodanzaschule SRT Münster). Zusätzlich zu dieser Tätigkeit ist sie 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.

Jutta Strätz ist zertifizierte Biodanzaleiterin (System Rolando Toro) und leitet eine regelmäßige Biodanza-Gruppe. Mit der Weiterbildung „Das Minotaurus-Projekt“ sowie ihrer Abschlussarbeit zu diesem Thema hat sie sich intensiv mit den transformativen Möglichkeiten von Biodanza zur Überwindung von Ängsten auseinandergesetzt.

Sowohl als Biodanzaleiterin als auch als Architektin ehemals in internationalen Teams sieht sie ihre Berufung darin, Menschen zu ermutigen und zu begleiten, ihr Leben selbstbestimmt und erfüllend zu gestalten. Sie inspiriert dazu, Chancen und Herausforderungen mit Energie und Mut anzunehmen und sich im Fluss des Lebens weiterzuentwickeln.

Teilnehmende: 10-16

Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung.



Die Dozentinnen Chiara Vogelsang und Jutta Strätz

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 Einfluss 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

Sylt ist die nördlichste und mit fast 100 km² auch die größte Insel der Nordsee. Sie übernachten in Klappholtal, der Akademie am Meer, die bereits 1919 gegründet wurde. Die Akademie liegt zwischen den Nordseebädern Kampen und List am Rand des Nordsylter Naturschutzgebietes, unmittelbar hinter dem Weststrand der Insel und inmitten der einmaligen Dünenlandschaft.

Die Buchung des Seminars ist ausschließlich in Kombination mit Übernachtung und Verpflegung in der Akademie möglich. Sie wohnen in einfachen, behaglich eingerichteten Einzel-, Doppel- oder Mehrbetthäusern, die mit fließendem Wasser, Heizung und Telefon ausgestattet sind. Die Häuser liegen verstreut im akademieeigenen Dünengebiet. Nur einige der Häuser haben WC und Dusche in unmittelbarer Nähe.

Im Preis inbegriffen ist die Unterbringung im Doppelzimmer ohne Dusche und WC, sowie die Kurtaxe. Sie werden im Seminarhaus mit Vollpension verpflegt.

Link zum Haus: www.akademie-am-meer.de



Seminarzeiten

Den Seminaarauftritt bildet am Sonntag ein gemeinsames Abendessen um 18.00 Uhr. Am Freitag endet das Seminar mit dem Mittagessen, so dass Sie die Fähre um 13.30 Uhr ab Borkum bequem erreichen können.

Anreise

Westerland ist gut mit der Bundesbahn (direkte IC-Verbindungen z.B. ab Köln) zu erreichen. Zwischen Westerland und Hörnum besteht eine Busverbindung. PKW müssen in Niebüll auf den Autozug verladen werden.

Etwa vier Kilometer nördlich von Kampen zweigt von der Landstraße der Privatweg nach Klappholtal ab. Die Akademie am Meer ist auch mit Bus (Linie 1) oder Taxi von Westerland aus zu erreichen. Nicht alle Busse fahren direkt dorthin, einige nur bis zur Haltestelle Vogelkoje (Abzweigung Klappholtal). Von dort sind es 800 m zu Fuß nach Klappholtal. Für Personenwagen steht ein Parkplatz zur Verfügung.

Bitte beachten Sie unseren Fahrgemeinschafts-Service.

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.