

Authentischer Auftritt und strahlende Präsenz mit Iyengar®Yoga, Spiraldynamik® und Rollenspielen

Stressregulation, Ergonomie, innere und äußere Ausrichtung, kreative Dialoggestaltung in Alltag und Beruf für Kooperation und produktive Arbeitssettings

Bildungsurlaub

In diesem interdisziplinären Seminar lernen Sie aus einem weitreichenden Spektrum, unterschiedliche Techniken aus der Bewegungslehre für sich effektiv zu kombinieren.

BKS Iyengar erkannte durch akribische Selbst-Erforschung, wie subtile Bewegungen eine Körperposition (Asana) vervollständigt und beim Üben eine innere Dynamik entsteht. Seine Tochter hat das System katalogisiert und uns Lehrenden und Lernenden verständlich gemacht, ständig modifiziert durch die weltweite Iyengar®Yoga Community. Diese präzisen Anleitungen verinnerlichen den Aufbau der Asanas. Aktiv bringen sie Geist, Körper & Atem zueinander, damit das Nervensystem kohärent agiert. Ein Werkzeug für Konzentration, Stressmanagement, Gesundheit.

In der Spiraldynamik® folgt energetische Bewegung der Intelligenz des anatomischen Bauplans. Nach dem Schweizer Physiotherapiemodell erfahren Sie Hands-On-Techniken und Übungen um die Gewölbestrukturen der Füße zu re-aktivieren. Auf gesunden Füßen gehen Sie kraftvoll und ergonomisch in die Yogapositionen und durch ihren Alltag.

Kreativitätsanreize sowie Perspektivwechsel eröffnen sich durch Dialoggestaltung in Rollen- und Statusspielen. Verständnis fördert Empathie. Selbst-Erfahrung macht sie im Berufsalltag tolerant, flexibel, widerstandsfähig und effektiv.

Ziel dieses Bildungsurlaubes ist es, mit frischer Selbsterkenntnis aus ihren eigenen Stärken zu schöpfen und motiviert ihre Kreativität zum Ausdruck zu bringen. Stressfrei präsent zu sein, lässt Sie ausgediente Verhaltensmuster erkennen und transformieren. Hinter einem strahlenden Auftritt steht eine authentische und kraftvolle Selbstwahrnehmung.

Seminarinhalte

Über Zwischenschritte lernen Sie die Ausrichtung zur klassischen Körperposition (Asana), wie es im Iyengar®Yoga unterrichtet wird. Die Anwendung von Timing, Sequenzaufbau und Atemlenkung auch in regenerierenden Asanas reguliert Stress durch bewusste Wechsel von Anspannung und Entspannung. Einblicke in die Yogaphilosophie eröffnen Verständnis für die Popularität des modernen Yoga.

Aus Sicht der Spiraldynamik® bekommen Sie einfache Anleitungen zur Fußanalyse und ein anatomisches Verständnis für dreidimensionale spiralige Verschraubung im Fußgewölbe. Übungen und manuelle Bewegungsführung bereichern Ihre eigene Praxis und können vermittelt werden.

Humorvoll, effektive Übungen aus Schauspieltrainings, vor allem Rollen- und Statusspiele erweitern ihren Horizont in andere Dimensionen. Sie lernen den eigenen Resonanzkörper zum Schwingen zu bringen und sprechen Unausgesprochenes aus, bei Bedarf aus dem Berufsalltag der TN.

Praxisnahe Lernmethoden und Übungen ermöglichen die eigenständige Anwendung und eine Integration in den beruflichen Alltag.

Seminarnummer:	822424
Termin:	21.09. - 28.09.2024
Seminardauer:	Sa 18.00 Uhr – Fr ca. 16.30 Uhr
Ort:	Hotel Galanias, Bari Sardo, Sardinien
Preis:	1.395,00 € inkl. Ü/HP im DZ EZ-Zuschlag 399,00 € 1.595,00 € für Einrichtungen/Firmen
Leitung:	Anne Braucks
Anne Braucks (Jhrg 1964) ist zertifizierte Iyengar® Yogalehrerin Level 2, zertifizierte Spiraldynamik® Fachkraft Level Basic, Intermediate Physiopädagogik Fachdidaktik. Sie hat nach ihrem Studium an der FU Berlin div Kurzfilme realisiert und arbeitet seit 1995 auch als Regieassistentin bei Film und TV. In ihren Seminaren fördert sie Selbsterfahrung durch körperliche Aktivitäten. Ihr Ziel ist es, einen Zugang zu der eigenen inneren Stärke erfahrbar zu machen und in Beruf und Alltag zu integrieren.	
Teilnehmendenzahl: 10 - 16	
Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung und Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung.	
Nicht im Preis inbegriffen ist die Anreise.	

Die Dozentin:
Anne Braucks



Seminarziele

In dem Seminar entfalten Sie Ihr persönliches Potential. Sie erweitern ihr Selbstvertrauen. Sie lassen Ihre Präsenz in positiver Atmosphäre aufleuchten. Sie inspirieren mit Ihrer strahlenden Entschlossenheit Klienten, Kollegen und Kolleginnen.

- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe (empfohlen insbesondere für Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen und für Arbeitnehmende in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeitenden)
- Gewährleistung des Transfers und Integration von Übungen und Techniken in konkrete Arbeitssituationen
- Verbesserung der körperlichen und geistigen Haltung und Flexibilität in Beruf und Alltag; Förderung von Ausdauer, Selbstvertrauen und Durchsetzungsvermögen; Verbesserung der Körper- und Selbstwahrnehmung; Steigerung der Belastbarkeit in Beruf und Alltag.

Nutzen

- Sie erhöhen Ihre Wahrnehmungsfähigkeit für flexible und situativ optimierte Handlungskompetenz im Beruf.
- Sie lernen Ihr eigenes Feedback System von Aktion – Reflektion - Reaktion zu nutzen. Pausen, bewusst eingesetzt, sind ein effizientes Werkzeug zur Lösung von Problemen und zur Beseitigung von Unsicherheiten im Berufsalltag.
- Sie verbessern Ihre Kommunikations-, Motivations- und Umsetzungsstruktur durch Präsenz im selbstsicheren Auftritt.
- Sie fördern Ihre Resilienz durch gesteigertes körperliches Wohlbefinden und die Aktivierung des Immunsystems.
- Mit Verständnis und Wertschätzung für Entwicklungsprozesse kreieren Sie eine motivierende Arbeitsatmosphäre.

Teilnahmevoraussetzungen

Das Seminar richtet sich an Interessierte aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen und aus anderen Berufsgruppen, die die Seminarinhalte für ihre berufliche Tätigkeit benötigen. Es kann jedoch auch unabhängig davon gebucht werden. Es sollte die Bereitschaft bestehen, sich pro Tag auf 2-3 Stunden körperlicher Bewegung einzulassen.



Übernachtung/Verpflegung

Sie wohnen im familiengeführten 4-Sterne-Hotel Galanias bei Bari Sardo, ca. 10 Gehminuten vom Strand von Torre di Bari entfernt. Auf einem Hügel an der Ostküste Sardinien gelegen, bietet Ihnen das mit

Außenpool und Sonnenterrasse ausgestattete Anwesen ein besonders schönes Ambiente inmitten der Natur. Die Zimmer befinden sich zentral auf dem Grundstück von mediterranen Grünflächen und Gärten umgeben. Sie sind im eleganten sardischen Stil mit für die Region typischen Möbeln und Textilien gestaltet. Jedes Zimmer verfügt über einen separaten Eingang und ist mit Klimaanlage, Safe, Minibar, Fön und Flachbildschirm ausgestattet.

Die Zimmer können entweder als Einzelzimmer oder Doppelzimmer belegt werden. Für die Nutzung als Einzelzimmer fällt für den Aufenthalt ein Zuschlag von insgesamt 399,00 € an.

Sie werden in Halbpension (Frühstück und Abendessen) verpflegt. Die Küche bietet frisch zubereitete und abwechslungsreiche traditionelle mediterrane/sardische Gerichte auf der Basis heimischer Produkte aus der direkten Umgebung.

Die bezaubernde umgebende Landschaft der Oligastria ist die perfekte Synthese von Bergen und Meer. Hier finden Sie noch unberührte Natur und authentische ursprüngliche sardische Kultur fernab des Massentourismus.

Seminarzeiten

Die Samstage dienen lediglich als Anreise- und Abreisetag. Am Anreisetag ist ein gemeinsames Abendessen um 19.00 Uhr geplant. Das eigentliche Seminar beginnt am Sonntag gegen 9.00 Uhr und endet am Freitag gegen 16.30 Uhr. Im Preis inbegriffen ist das Frühstück am Abreisetag.

Die Seminarzeiten werden den Gegebenheiten vor Ort und dem Wetter angepasst. Sie können daher von der Ankündigung abweichen und sich bis in die Abendstunden ausdehnen. Bitte beziehen Sie das in Ihre Planung mit ein.

Anreise

Das Hotel Galanias ist mit dem Auto oder mit dem Flugzeug über die Flughäfen Olbia oder Cagliari zu erreichen. Eine passende Zugverbindung gibt es leider nicht. Zur Weiterreise ab dem Flughafen stellt das Hotel einen Transfer zur Verfügung.

Mit dem Auto: Das Hotel Galanias befindet sich 4 km vom Zentrum von Bari Sardo entfernt. Ihr Fahrzeug können Sie auf kostenfreien Privatparkplätzen abstellen. Nach 20 Fahrminuten gelangen Sie zum Hafen von Arbatax, von wo aus Fähren nach Olbia, Cagliari, Civitavecchia und Genua ablegen.

Mit dem Flugzeug: Sie fliegen bis nach Olbia CO₂-Klimakompensation: Wir übernehmen zu **100% den atmosphärischen Beitrag** für Ihre Anreise. Von dort wird von Seiten des Hotels 2 x täglich ein Transfer zum Hotel angeboten. Die Strecke führt über abwechslungsreiche Landschaft teilweise direkt an der Küste entlang zum Hotel. Wenn Sie sich für diese Variante entscheiden, **teilen Sie uns bitte rechtzeitig Ihre Ankunftszeiten mit**, die wir gerne für Sie an das Hotel weiterleiten. Den Transfer planen Sie bitte direkt mit dem Hotel unter: info@galaniashotel.it. Die Transferkosten pro Strecke liegen bei ca. 220,00 € bei einem Einzeltransfer. Sie können sich je nach Fahrgemeinschaftsgröße reduzieren. Erfahrungsgemäß liegen sie dann in etwa zwischen 60,00 € – 75,00 € pro Strecke pro Person. Alternativ besteht die Möglichkeit einen Mietwagen zu buchen. Das bietet sich zur Erkundung der Insel während der freien Zeit an.

Bitte bedenken Sie, dass Sie beim Check-In Ihren Ausweis und Ihre Kreditkarte bereithalten.

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.

