

Authentisch präsent und in Balance durch die Kraft der Vergebung und Qigong

Stressregulation, Resilienztraining, innere und äußere Aufrichtung, persönlichen und beruflichen Herausforderungen stressfrei begegnen.

Bildungsurlaub / Bildungszeit

In diesem interdisziplinären Seminar lernen Sie aus einem weitreichenden Spektrum unterschiedliche Techniken wie Qigong, Atemtraining, integrale Körpertherapie, Meditation, Achtsamkeitsübungen und Vergebungsarbeit, für sich effektiv zu kombinieren.

Während der Qigongpraxis spiegelt sich unser komplexer Alltag in uns wider. Durch dynamische Übungen und Übungen der Ruhe, bekommen wir ein tieferes Verständnis für uns selbst. Qigong verbindet Geist, Körper & Atem - das Nervensystem kommt in Kohärenz. Ein Werkzeug für Konzentration, Stressmanagement und Gesundheit. Die Spiraldynamik im Qigong baut uns vom Fußgewölbe bis zur Kopfspitze auf. Aus- und aufgerichtet zu sein, schenkt Stabilität und Balance.

Entspannende und aktivierende Atemtechniken werden präzise angeleitet - diese aktivieren das Immunsystem und unterstützen unser Wohlbefinden im Alltag, bauen Stress ab und wirken aktiv gegen Erschöpfung.

Methoden der integralen Körpertherapie stärken und machen Ressourcen bewusst, auf die im Alltag spielerisch zurückgegriffen werden kann.

Die Vergebungsarbeit führt zu innerem Frieden, was von entscheidender Bedeutung für den Berufsalltag ist. Klarheit und Fokus, verbesserte Konfliktfähigkeit, Stressreduktion und eine verbesserte Gesundheit unterstützen die Arbeitsfähigkeit.

Seminarinhalte

Sie erlernen die Ausrichtung der Körper- und Geisteshaltung im Qigong, erleben das Spiel von Yin und Yang. Außerdem lernen Sie die Regulierungsmechanismen Ihres Nervensystems kennen. Einblicke in die Philosophie des Qigong, sowie Vermittlung von Grundkenntnissen der TCM im Qigong eröffnen ein Verständnis für unsere emotionalen Zustände und Reaktionsweisen.

Sie erfahren die theoretischen und historischen Hintergründe des Vergebungsrituals und durch das Training mit dem Ritual erlernen Sie ganz praktisch in der Gruppe, Konflikte im Beruf, in Beziehungen und im gesundheitlichen Bereich zu lösen.

Weitere Inhalte sind Meditation- und Achtsamkeitsübungen zur Regulation von Körper und Geist.

Aspekte einer erfolgreichen Kommunikation werden anschaulich vermittelt.

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

Seminarnummer:	823224
Termin:	28.04.2024 - 03.05.2024
Seminardauer:	Sonntag 18.00 Uhr - Freitag 13.30 Uhr
Ort:	Labenbachhof, Ruhpolding
Preis:	775,- € inkl. ÜVP im DZ EZ-Zuschlag 100,00 € insgesamt 975,- € für Einrichtungen/ Firmen
Dozentinnen:	Frauke Mayer, Beate Fuhrmann
Frauke Mayer (Jhg. 1967) arbeitet freiberuflich als Gymnastiklehrerin in eigenem Unternehmen und in eigener Praxis. Ihr Schwerpunkt liegt auf Rückengesundheit und der Körperwahrnehmung als Basis für einen bewussten und gesunden Umgang mit sich selbst. Langjährige Berufserfahrung und Zusatzausbildungen in integraler Körperarbeit und Qigong ermöglichen es ihr, den Menschen in seiner Potentialentfaltung zu unterstützen.	
Beate Fuhrmann (Jhg. 1960) ist Sprachlehrerin und Schriftstellerin mit Zusatzausbildungen zur Antigewalt-, Konflikt- und Deeskalationstrainerin und zu dem hawaiianischen Vergebungsritual Ho'oponopono. Freiberuflich arbeitet sie als Lehrerin für Fremdsprachen und Kreatives Schreiben, Lektorin, Autorin für einen Lernhilfen-Verlag und als Schauspielerin. Regelmäßig führt sie Workshops zum Kreativen Schreiben und zum Vergebungsritual durch und bietet Coachings an.	
Minimale Teilnehmendenzahl: 10 Maximale Teilnehmendenzahl: 16	
Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung. Die Anreise ist nicht im Preis inbegriffen.	

Die Dozentinnen

Beate Fuhrmann
Frauke Mayer



Nutzen

Sie lernen Konflikte im Beruf, in Beziehungen und im gesundheitlichen Bereich zu lösen.

Sie verbessern Ihre Kommunikation und werden befähigt, mit Herausforderungen leichter umzugehen.

Die Vergebungsarbeit führt zu innerem Frieden, dadurch werden klare und objektive Entscheidungsfindungen ermöglicht und Toleranz und Verständnis gefördert. Außerdem sind Sie besser in der Lage, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren und produktiver zu sein. Das Risiko für gesundheitliche Probleme sinkt.

Sie lernen, wie Sie zur inneren Ruhe gelangen, was Sie dazu befähigt, Ihre Kreativität zu entfalten und innovative Ideen zu entwickeln.

Sie fördern Ihre Resilienz und die Aktivierung Ihres Immunsystems

Sie erlernen Methoden zur Stärkung und Entspannung von Körper und Geist; Haltung, Präsenz und Ausstrahlung werden dadurch verbessert.

Mit Verständnis, Empathie und Wertschätzung kreieren Sie eine motivierende Arbeitsatmosphäre.



Übernachtung/Verpflegung

Das Seminar findet im Seminarhotel Labenbachhof in Ruhpolding statt. Hier können Sie die Ruhe und Abgeschiedenheit inmitten der Natur der Chiemgauer Alpen erleben.

Das Haus liegt nur 10 Minuten im 3-See-Gebiet entfernt. Der Rauschberg ist ebenfalls ein beliebtes Ausflugsziel. Sie sind im Doppelzimmer mit Dusche/WC untergebracht.

Eine Einzelbelegung ist für 100,00 € insgesamt buchbar.

Sie werden mit Vollpension verpflegt.

Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Sonntag mit dem Abendessen um 18.00 Uhr und endet am Freitag nach dem Mittagessen um 13.30 Uhr.



Anreise

Anfahrt aus Richtung München kommend erreichen Sie das Haus über die A8. Sie nehmen die Ausfahrt 112-Traunstein/Siegsdorf in Richtung Siegsdorf-Ost/Inzell/Ruhpolding und folgen der B306 bis zum Kreisverkehr und folgen dort der Beschilderung in Richtung Ruhpolding. Angekommen in Ruhpolding folgen Sie der Hauptstraße bis zum Kreisverkehr im Ortszentrum. Den Kreisel verlassen Sie an der 2. Ausfahrt und folgen der Hauptstraße bzw. Seehauser Str. weiter in Richtung Reit im Winkl. Nach ca. 2,4 km biegen Sie links ab auf die Deutsche Alpenstraße - B305 in Richtung Inzell und folgen dieser 3,4 km bis Sie bei der Einfahrt vom Labenbachhof rechts abbiegen.

Anfahrt aus Richtung Salzburg kommend erreichen Sie das Haus ebenfalls über die A8. Sie nehmen die Ausfahrt 112-Traunstein/Siegsdorf in Richtung Siegsdorf-Ost/Inzell/Ruhpolding und folgen der B306 bis zum Kreisverkehr und folgen dort der Beschilderung in Richtung Ruhpolding. Angekommen in Ruhpolding folgen Sie der Hauptstraße bis zum Kreisverkehr im Ortszentrum. Den Kreisel verlassen Sie an der 2. Ausfahrt und folgen der Hauptstraße bzw. Seehauser Str. weiter in Richtung Reit im Winkl. Nach ca. 2,4 km biegen Sie links ab auf die Deutsche Alpenstraße - B305 in Richtung Inzell und folgen dieser 3,4 km bis Sie bei der Einfahrt vom Labenbachhof rechts abbiegen.

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