

## Im Rhythmus sein – Work-Life-Blending mit Ayurveda-Yoga Bildungsurlaub

Wiederkehrende, rhythmische Abläufe in Beruf und Alltag begleiten unser Leben und Geben ihm Stabilität und Struktur. Gleichwohl empfinden wir sie manchmal 'stressig' und als etwas, das uns (zu viel?) Einsatz für das Aufrechterhalten dieser abverlangt. Wie also passend umgehen mit rhythmischen Strukturen, um im flow statt in der Erschöpfung zu sein?

Rhythmus ist einerseits vorgegeben und ist andererseits gestaltbar. Sie nehmen direkt oder indirekt Einfluss. Die Ambivalenz, einerseits gegebene Rhythmen aufzunehmen und in den Fluss der Aktivität hineinzuentspannen und andererseits sinnvolle Rhythmen aufzubauen, zu gestalten und sie entspannt im Alltag zu aktivieren, fordert adäquates Wissen, Verstehen und Umsetzen.

Dieses Wissen von Gestaltung, Regulierung und Stabilisierung von Rhythmen stellen einerseits Kulturentwicklungen wie die Musik und andererseits Ayurveda-Yoga zur Verfügung.

Aus beiden Gebieten werden adäquates Wissen und Praxis vermittelt, um Rhythmen brauchbar und angenehm zu gestalten: Yogapraxis mit dem Fokus, rhythmische Abläufe frei von Behinderungen zu gestalten und Ihren Körper auf verschiedenen Rhythmusebenen als Instrument zu erfahren, ist ebenso Inhalt wie theoretische und praktische Einheiten zu verschiedenen rhythmischen Prozessen und deren Gestaltung.

### Vorkenntnisse

Das Seminar richtet sich sowohl an TeilnehmerInnen mit als auch an Teilnehmer ohne Vorerfahrungen in Musik und/oder Yoga.



Die Dozentin Ulrike Sylvia Beer

<b>Seminarnummer:</b>	825524
<b>Termin:</b>	04.11. – 08.11.2024
<b>Seminardauer:</b>	Montag 13.30 Uhr – Freitag 13.30 Uhr
<b>Ort:</b>	Seminarhotel Kunze-Hof Stadland-Seeferd
<b>Preise:</b>	865,- € inkl. Ü/VP im DZ EZ-Zuschlag 100,00 € insgesamt 1.065,- € für Einrichtungen/ Firmen
<b>Dozentin:</b>	Ulrike Sylvia Beer

Ulrike Sylvia Beer ist diplomierte Musik- und Bewegungspädagogin und zertifizierte Yogalehrerin. In Ihren Seminaren kommen sehr bereichernd beide Herangehensweisen (Musik und Yoga) für Lebens- und Arbeitsthemen zum Einsatz. Ihr Anliegen ist es, Werkzeuge aus diesen Bereichen zu vermitteln, mit denen Schritte in Richtung mehr Gesundheit und Wohlbefinden unternommen werden können.

Minimale Teilnehmerszahl: 10  
Maximale Teilnehmerszahl: 16

**Leistungen:** Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung. Die Anreise ist nicht im Preis inbegriffen.

### Seminarinhalte

- Lerneinheiten aus Rhythmusarbeit und Ayurveda-Yoga
- Rhythmische Bewegungsmuster der Embodied Rhythm Work
- Ayurveda-Yoga-Haltungen mit körperlich-rhythmischer Prozessstabilisierung und freiem Atemfluss (nicht nur) für den Berufsalltag
- Rhythmusparameter wie Tempo, Pause, Wiederholung, Kontinuität in der rhythmischen Körperarbeit variiert einüben und im Berufsalltag passend einsetzen.
- Anschauliche Gestaltung innerer, äußerer und sozialer Rhythmen
- körperliche und mentale Haltungen und Abläufe (beispielhaft in Embodied Rhythm Work und Ayurveda-Yoga-Asanas) in passend ausbalancierter Wohlspannung nützlich und angenehm (nicht nur) für den Beruf entwickeln
- Umgang mit dem Atemgeschehen
- Rhythmen konfliktfrei miteinander verbinden, in der rhythmischen Bewegung Entspannung erleben.

## Seminarziele

- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe (empfohlen insbesondere für Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen und für Arbeitnehmer/innen in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeiter/innen)
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen
- **Im Einzelnen:** Verbesserte Wahrnehmung von eigenen inneren, äußeren und sozialen Rhythmen, sowie deren Regulationsmöglichkeiten, Rhythmusparameter erkennen und einsetzen lernen, Schulung und Förderung von Entspannung in Aktion und Transfer der Techniken in den Berufsalltag, Stärkung der inneren und äußeren Haltung, Kenntnis von Modellen der Stressreduktion, Stresskompetenz und -prophylaxe, Erweiterung der mentalen und physischen Lern-, Konzentrations- und Selbstwahrnehmungsfähigkeit, Impulse gewinnen für das Gestalten beruflicher, alltäglicher Rhythmen und Abläufe



## Übernachtung/Verpflegung

Sie sind untergebracht in dem Seminarhotel Kunze-Hof, das in traumhafter Umgebung in der Nähe des Jade-Busen gelegen ist. Zur Entspannung können Sie die hauseigene Sauna nutzen und sich im eleganten Ruheraum oder dem kleinen See erholen.

Sie werden mit vegetarischer Vollpension verpflegt, einen Tag der Woche steht zusätzlich frischer Fisch auf dem Speiseplan. Das Mittagessen besteht aus vollwertigen, frisch-gekochten 3-Gänge-Menüs. Für das Abendessen wird zu Brot und Auflage eine nette kalte oder warme Kleinigkeit gereicht.

Alle Zimmer sind mit eigenem Bad ausgestattet. Sie können zwischen Einzel- und Doppelzimmern wählen. Der EZ-Zuschlag beträgt 25 € pro Tag.

## Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Montag um 13.30 Uhr. Davor ist ein gemeinsames Mittagessen um 12.30 Uhr geplant. Das Seminar endet am Freitag nach dem Mittagessen um 13.30 Uhr.

Kontakt zum Haus:

Seminarhotel Kunze-Hof

Deichstraße 16-18

26937 Stadland-Seeefeld

Tel. 04734 928-0

[Kunze-Hof@t-online.de](mailto:Kunze-Hof@t-online.de)

[www.Kunze-Hof.de](http://www.Kunze-Hof.de)



## Anreise mit dem Zug

- Nach Nordenham, dann mit dem Taxi ca. 20 Minuten
  - Nach Rodenkirchen, dann mit dem Taxi ca. 15 Minuten
- Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter [www.bahn.de](http://www.bahn.de).

## Anreise mit dem Auto

Aus Richtung Oldenburg:

BAB Richtung Varel. In Varel Abfahrt Richtung Nordenham. In Diekmannshausen Richtung Küstenbader. Auf der Bäderstraße nach ca. 10 km, zweite Abfahrt Seefeld.

Aus Richtung Bremen:

Durch den Wesertunnel Richtung Autobahn Wilhelmshaven. Nach ca. 11km kommt der Ort Schwei, dort rechts Richtung Seefeld. Hinter dem Ortsschild Seefeld die erste Straße links. Nach 800 erreichen Sie den Kunze-Hof. Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaftsservice.

## 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“. Wenn Sie aus Hessen kommen, kann der Arbeitgeber ein Programm einfordern, in dem 20% gesellschaftspolitischer Anteil ausgewiesen sind. Auf Anfrage lassen wir Ihnen dieses Programm zukommen. 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 Reiserücktrittsversicherung.

