

Im Rhythmus sein – Work-Life-Blending mit Ayurveda-Yoga **Bildungsurlaub / Bildungszeit**

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.

Seminarnummer:	825526
Termin:	10.05. – 15.05.2026
Seminardauer:	Sonntag 18.00 Uhr – Freitag 13.30 Uhr
Ort:	Kunzehof, Stadland-Seefeld
Preise:	985,00 € inkl. Ü/VP im DZ 1.185,00 € für Einrichtungen/ Firmen EZ-Zuschlag 125,00 € insgesamt
Dozentin:	Ulrike Sylvia Beer
Ulrike Sylvia Beer ist diplomierte Musik- und Bewegungs- pädagogin und zertifizierte Yogalehrerin. In Ihren Semina- ren kommen sehr bereichernd beide Herangehensweisen (Musik und Yoga) für Lebens- und Arbeitsthemen zum Einsatz. Ihr Anliegen ist es, Werkzeuge aus diesen Berei- chen zu vermitteln, mit denen Schritte in Richtung mehr Gesundheit und Wohlbefinden unternommen werden können.	
Minimale Teilnehmendenzahl: 10 Maximale Teilnehmendenzahl: 16	
Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versiche- rung. Die Anreise ist nicht im Preis inbegriffen.	



Die Dozentin Ulrike Sylvia Beer

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 variieren 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 Wohlspeisung nützlich und angenehm (nicht nur) für den Beruf entwickeln
- Umgang mit dem Atemgeschehen
- Rhythmen konfliktfrei miteinander verbinden, in der rhythmischen Bewegung Entspannung erleben.

Seminarziele / Ihr Nutzen

- 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 Vollpension in Buffetform verpflegt. Das Drei-Gänge-Mittagsmenü umfasst Fleisch- oder Fischgerichte und ein vegetarisches Menü. 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.

Kontakt zum Haus:

Seminarhotel Kunze-Hof
Deichstraße 16-18
26937 Stadland-Seefeld
Tel. 04734 928-0
Kunze-Hof@t-online.de
www.Kunze-Hof.de



Seminarzeiten

Das Seminar beginnt um 18:00 mit einem gemeinsamen Abendessen. Das Seminar endet am Freitag nach dem Mittagessen um 13.30 Uhr.

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.

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 / Bildungszeit

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 Tarifierurlaub in Anspruch nehmen.

Sicherheit

Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns gegen Schäden an Dritte.

Sonstiges

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