

## Teamqualitäten im Alltag stärken – ein Seminar mit Yoga und Hund

### Kompetenzen wahrnehmen und einsetzen

### Bildungsurlaub mit Hund

Ein aufeinander eingespieltes Team meistert die schwierigsten Aufgaben. Dazu gehören Verlässlichkeit und das Vertrauen in die Kompetenzen des anderen. Teamfähigkeit und soziale Kompetenz zeigen sich auch darin, in dem man meint, was man sagt und hält, was man verspricht. Die Philosophie des Yoga bietet die Erfahrung eines klaren, ruhigen Geistes und urteilsfrei anzunehmen, was ist. Aus solch innerer Gelassenheit können wertvolle Erkenntnisse geschöpft werden: über persönliche Stärken, aber auch Zusammenhänge zwischen Gedankenmustern und chronischem Stress. Wer sich auf Yoga einlässt, kann viel über sich lernen. In den traditionellen Yoga-Schriften wird unter anderem die „gelebte Gewaltlosigkeit“ empfohlen, in der beobachtet wird, wie man mit sich und anderen umgeht. Möglichst friedlich miteinander umzugehen und gewaltfrei zu kommunizieren, übt sich gut mit Achtsamkeit.

Im Seminar erlernen Sie Übungen aus dem Yoga, nehmen die positiven Effekte und die Entspannung auf Körper und Geist wahr und erhalten Anleitungen zur Meditation und Stressreduktion durch Achtsamkeit. In Einzel- und Gruppenarbeit werden Sie motiviert, Ihre persönlichen Stärken herauszustellen und Ihre Teamplayer- oder Führungskompetenzen im beruflichen Alltag einzusetzen.

Das Bildungsangebot beleuchtet überdies die positiven Aspekte des Haustiers Hund in Bezug auf die physische psychische Gesundheit des Menschen. Im Team Mensch-Hund gibt es unterschiedliche Rollen und unterschiedliche Rechte und Pflichten. Klare Anweisungen des Teamleiters (Mensch) bringen Sicherheit und die Kommunikation nimmt einen zielgerichteten Verlauf. Egal ob es nun das Team Mensch-Hund oder Mensch-Mensch ist, in Teams erfolgreich zu sein, hat mit sozialer Kompetenz zu tun. Parallelen, die sich im Seminar zeigen, verdeutlichen die Bedeutung sorgsamer Kommunikation und Toleranz.

Chancen bewusst nutzen zu lernen als Hundebesitzer, ist nur eines der Ziele dieser Woche. Insbesondere werden die eigene Lebenssituation reflektiert und ressourcenorientierte Lösungsansätze kreativ erarbeitet, um sie anschließend in den Alltag zu integrieren und ggf. an Dritte weitergeben zu können. Dem Seminarteilnehmenden können sich neue Einsichten auf körperlicher und geistiger Ebene eröffnen, die motivieren, die Methoden über den Bildungsurlaub hinaus anzuwenden und dem Berufsalltag kraftvoll, flexibel und gelassen entgegenzutreten.



**Kathleen  
Schwiese**

<b>Seminarnummer:</b>	826224
<b>Termin:</b>	09.12. - 13.12.2024
<b>Zeiten:</b>	Mo. 12.00 Uhr – Fr. 14.00 Uhr
<b>Ort:</b>	Büsum, Ostsee
<b>Preis:</b>	1.165 € (Ü/HP im DZ) Zuschläge auf Anfrage 1.365,00 € für Einrichtungen/Firmen Übernachungskosten für den Hund bitte vor Ort entrichten.
<b>Dozentin:</b>	Kathleen Schwiese

Kathleen Schwiese ist Yogalehrerin (RYT Yoga Alliance), Pilates Trainerin (STOTT Los Angeles), Personal Trainer (DFAV), lizenzierte Stressmanagement-, Mental- und Entspannungstrainerin und Meditationslehrerin. ZENbo Balance®-Trainerin, Waldbaden-Kursleiterin. Sie bringt 20 Jahre Berufserfahrung mit. Inhouse-Schulungen für Unternehmen als Referentin für Bewegung, Ernährung und Entspannung prägen ihre heutige Arbeit in der Burnout-Prävention. Nach 14 Jahren Auslandstätigkeit als Fitness-Managerin und Yoga-Retreat-Lehrerin im Tourismus, bildet sie heute selbst aus und gibt Bildungsurlaube im In- und Ausland. Derzeit befindet sie sich in Ausbildung zur Heilpraktikerin Psychotherapie.

Minimale Teilnehmerszahl: 10  
Maximale Teilnehmerszahl: 16

**Leistungen:** Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung. Nicht im Preis enthalten ist die Anreise.

#### Seminarinhalte

- Bewegungsmethoden: Yoga, Anwendungen und Wirkungen
- Entspannungsmethoden: Yoga, Meditation, Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR), Anwendungen und Wirkungen
- Theoretische Grundlagen
- Persönliches Wachstum: Selbstreflexion, Erkennen von Denkmustern und Glaubenssätzen, Meditation, Achtsamkeitslehre
- Die Rolle des Hundes in der Gesellschaft: gesellschaftliche, soziale, demografische und ökonomische Faktoren

*„Wer in Rede, Gedanken und Tat fest in der Gewaltlosigkeit gründet, in dessen Gegenwart lassen andere von Feindseligkeit ab.“ (Patanjali, Yoga-Sutra)*

## Ihr Nutzen

- Sie üben und reflektieren Ihre Teamkompetenzen im Kontakt zu Ihrem Hund und der Gruppe. Die Beziehung zum Hund trägt dazu bei, dass Sie die Lernumgebung mit allen Sinnen wahrnehmen.
- Der Transfer vom emotionalen Erlebnis in den Übungen auf künftige Verhaltensoptionen durch die anschließende Analyse fördert über die Aktivierung des emotionalen Systems die Entstehung neuer neuronaler Netzwerke. Dies ermöglicht einen erweiterten Handlungsspielraum in Alltagssituationen, wodurch Sie Ihre Teamkompetenzen stärken.
- Sie gewinnen einen Überblick über verschiedene Bewegungsmethoden und Entspannungsmethoden und lernen, wie Sie diese in Ihren beruflichen Alltag integrieren können. Multiplikatoren werden motiviert diese im beruflichen Setting an Dritte weiterzugeben.
- Sie praktizieren unterschiedliche Methoden der Stressprophylaxe und erkennen Zusammenhänge im Sinne einer Stärkung der Ressourcen für sich und andere.
- Sie erhalten Hintergrundinformationen und verbessern Ihre sachliche Kommunikation im Hinblick auf den Risikofaktor „Stress“. Sie erfahren, wie eine nachhaltige Praxis der Burnout-Prophylaxe am Arbeitsplatz aussehen kann und werden motiviert sie umzusetzen bzw. Ihr Wissen an Dritte weiterzugeben.
- Sie beleuchten gesellschaftspolitische und globale Zusammenhänge zum Thema und deren Auswirkungen.
- Die Seminarinhalte sind für den Transfer in konkrete Arbeitssituationen und für Multiplikatoren, die sie im Rahmen ihrer beruflichen Tätigkeit weitergeben können, geeignet.

**Bitte bedenken Sie unbedingt, dass Ihr Hund für das Mitbringen zu diesem Bildungsurlaub grundsätzlich verträglich mit anderen Hunden sein sollte. Es besteht die Möglichkeit, dass Ihr Liebling etwas intensiver und häufiger in Kontakt mit seinen Artgenossen kommt, als das für ihn zu Hause der Fall ist. Läufige Hündinnen und solche, die weniger als 4 Wochen zuvor läufig gewesen sind oder die Läufigkeit kurz bevorsteht, dürfen am Seminar leider nicht teilnehmen. Bitte wählen Sie diesbezüglich einen passenden Seminar-Termin.**

## Übernachtung/Verpflegung

Freuen Sie sich auf eine unvergessliche Zeit im Hotel Bretterbude in Büsum direkt am Deich und vor der Familienlagune Perlebucht. Nordische Gelassenheit vermittelt ein entspanntes Lebensgefühl in einzigartiger Lage direkt am Strand. Dieser lädt ein zu kilometerlangen Spaziergängen in frischer Ostseeluft. Ein Besuch des Hafens im Ort, Entspannung in einem Strandkorb – hier lässt sich der Norden pur und ursprünglich genießen.

Im Seminarpreis enthalten ist Halbpension (Frühstück und Mittagessen). Sie haben zum Mittagessen jeweils die Wahl zwischen einem vegetarischen Gericht, einem Fischgericht oder einem Fleischgericht. Die Halbpension beinhaltet zusätzlich einen Vormittags- und einen Nachmittagssnack. Wünschen Sie ein Abendessen, bietet das Restaurant à la Carte Gerichte an. Bitte reservieren Sie rechtzeitig.

Alle Zimmer sind mit eigenem Bad ausgestattet. Bitte berücksichtigen Sie bei Ihrer Buchung, dass die Doppelzimmer eher klein sind und sich nur für Paare eignen. Sie können zwischen Einzel- und Doppelzimmern wählen.

## Zuschläge pro Person:

- 1/2 DZ und 1/2 Etagenbutze: kein Zuschlag
- EZ und Etagenbutze zur Einzelnutzung: 200,00 € Zuschlag insgesamt

Pro Tag und Hund entstehen 15 € an zusätzlichen Übernachtungskosten. Ein Hundebett kann bei Verfügbarkeit für 10 € pro Tag pro Hund zur Verfügung gestellt werden. Bitte entrichten Sie diese Kosten direkt vor Ort. Die Verpflegung des Vierbeiners erfolgt selbstorganisiert. Verpflegungskosten für den Hund sind entsprechend nicht im Preis enthalten. Im Spa und in der Nähe des Frühstücksbuffets sind Hunde nicht gestattet. Die Hunde sind zu den weiteren Mahlzeiten und im Seminarraum erlaubt, Verträglichkeit vorausgesetzt. Die Vierbeiner wohnen dem Seminar bei und präsentieren beim Üben der Methoden Alltagssituationen, die sich den Teilnehmenden nach dem Bildungsurlaub eventuell stellen.

## Kontakt zum Haus:

Bretterbude GmbH & Co.KG  
Dithmarscher Straße 29  
25761 Büsum  
Tel. 04834-960400

[www.bretterbude-buesum.de](http://www.bretterbude-buesum.de)



## Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Montag um 12.00 mit dem obligatorischen „Hundebeschnüffeln“, bevor es mit dem Mittagessen um 12.30 Uhr weitergeht. Das Seminar endet am Freitag nach dem Mittagessen um 13.30 Uhr

## Anreise mit dem Auto

Von Süden kommend der A7 folgend bis Ausfahrt Richtung Husum/Heide/HH-Eidelstedt. Der A23 folgen bis Ausfahrt Richtung Heide/Büsum/Wesselburen, der B2023 folgen. Danach Richtung Familienlagune Perlebucht, danach folgt das Haus auf der rechten Seite.

## Anreise mit der Bahn

Mit der Bahn bis Hamburg und von dort mit dem IC in Richtung Westerland bis Heide (Holst.). Dort Umstieg in Richtung Büsum bis Büsum Bahnhof. Danach mit dem Taxi zum Hotel Bretterbude oder zu Fuß zum Hotel (Fußweg ca. 20 Minuten).

## 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.