

In Balance durch Body-Mind Centering® - für einen leichteren Umgang mit Herausforderungen Bildungsurlaub

Erfahrungen "am eigenen Leib" sind direkt und prägen sich dauerhaft ein. Darauf basiert der Ansatz des Body-Mind Centering®, mit Hilfe dessen Sie den Bewegungsapparat, sowie das Zusammenspiel von Körper und Geist auf vielseitige und wohltuende Weise erkunden.

Sie bekommen konkrete Übungen an die Hand, mit denen Sie langfristig gut für Ihre mentale, körperliche und seelische Balance sorgen können. Durch Bewegung, Imagination und Körperwahrnehmung unterstützen Sie die gesunde anatomische Ausrichtung Ihres Körpers und verbessern das Zusammenspiel der verschiedenen Strukturen wie Knochen, Organe, Nervensystem und Faszien. Energieblockaden und Anspannungen können sich lösen und Sie beugen Verschleiß und Erschöpfung vor.

Über das Körperliche hinaus hat diese Methode aber auch große Auswirkung auf das Maß an Selbstbewusstsein, Klarheit und innerer Ruhe, mit dem Sie durchs Leben gehen. Neue körperliche Erfahrungen können auf den Ebenen von Gefühlen, Gedanken und Handlungen zu bleibenden positiven Veränderungen führen. Sie können z. B. leichter in „Ihrer Mitte“ bleiben, wenn Sie die Wirbelsäule als zentrale Achse unterstützend in sich spüren. Wenn Ihre Bewegungsqualität fließender wird, wird dies auch Ihre innere Haltung. So können Sie bei Begegnungen mit Menschen, bei beruflichen Anforderungen oder überraschenden Veränderungen leichter „im Fluss“ bleiben.

Ziel des Seminars ist es, auf individuelle Weise flexibler und entspannter in Körper und Geist zu werden. Den Herausforderungen des Berufsalltags können Sie dann mit mehr Effizienz, Leichtigkeit und Befriedigung begegnen und so Ihre beruflichen und privaten Ziele sicherer erreichen. Es findet in jedem Unterrichtsblock eine Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte statt, so dass eine Weitergabe der Seminarinhalte möglich ist. Die Seminarteilnehmenden erhalten so Anwendungsmöglichkeiten für Ihren jeweiligen beruflichen Kontext, sowie Anleitungshinweise (Didaktik und Methodik) und Raum für Reflexion. So werden die Teilnehmenden darin geschult, einen Alltags-Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu leisten.

Seminarinhalte

- Imaginative Körperreisen in Ruhe und Bewegung für mehr Präsenz und Flexibilität
- Achtsamkeits- und Entspannungsübungen
- ganzheitliches Faszien"training"
- Übungen zu entspannterer Sinneswahrnehmung und zur Reizfilterung im Alltag
- einfache und wirkungsvolle Werkzeuge zur Selbstregulation von Körper und Geist
- Grundlagen der „Erfahrbaren Anatomie“

Seminarnummer:	827522
Termin:	18.06. – 25.06.2022
Seminardauer:	Samstag 19.00 Uhr – Samstag ca. 10.00 Uhr
Ort:	Seminarhaus Il Convento, Casola in Lunigiana, Toskana
Preise:	395,- € zzgl. Ü/VP 495,- € für Einrichtungen/ Firmen
Dozentin:	Uta Büchler
<p>Uta Büchler (Jhrg. 1966) ist Body-Mind Centering® Practitioner (moveus - Schule für Body-Mind Centering®), Körperpsychotherapeutin (Heilpraktikerin Psychotherapie), staatlich anerkannte Ergotherapeutin und Bewegungspädagogin. Sie ist ausgebildet in Tanz an der Hochschule der Künste Amsterdam und in der Discipline of Authentic Movement (Circles of Four - Janet Adler u.a., Deutschland/Kanada) und ist Somatic Experiencing® Practitioner (UTA Institut Köln). Seit 1990 leitet sie Kurse und Workshops in verschiedenen Methoden von Körperarbeit und Bewegung. Seit 2000 ist sie außerdem in Einzelsitzungen als Körperpsychotherapeutin und Bewegungscoach in eigener Praxis tätig. Weiterbildung in Personenzentrierter Beratung (GWG anerkannt). Langjährige Meditationspraxis und Praxis in Gewaltfreier Kommunikation.</p> <p>Minimale Teilnehmendenzahl: 10 Maximale Teilnehmendenzahl: 16</p> <p>Leistungen: Durchführung des Seminars, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung, Unterkunft, Verpflegung und Anreise sind nicht im Preis inbegriffen.</p>	

Uta Büchler ist es ein Anliegen, Körperbewusstsein als Ressource für physische Gesundheit, emotionale Balance und einen wohlwollenden, entspannten Geist erfahrbar zu machen.



Seminarziele

- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe, Begleitung von Klienten u. ä. (für Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen und für Arbeitnehmende in leitenden Positionen zur Weitergabe an ihre Mitarbeitenden)
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen
- Schulung und Förderung der aktiven Vorsorge zum Erhalt der Leistungsfähigkeit, Schulung des Körperbewusstseins und der Körperbeherrschung, Förderung von Kraft, Flexibilität und Verbesserung der Haltung, Entspannung und Stressreduktion, Verbesserung der emotionalen Kompetenz, sowie der Stress- und Sozialkompetenz, Verbesserung von Ausstrahlung und Präsenz

Unterkunft/Verpflegung

Sie sind im Seminarhaus Il Convento untergebracht (www.il-convento.net). Das nahe gelegene mittelalterliche Bergdorf Casola im Hochtal der Aulella, überragt von dem Pizzo d'Uccello (m 1781) und dem Monte Tondo (m 1785), liegt zwischen den Apuanischen Alpen und der Apenninischen Gipfelkette. Die Lunigiana ist eine touristisch noch unerschlossene Landschaft, unberührt und wild. Grüne Hügel, unendliche Kastanienwälder, Weinberge, Olivenhaine, Quellen-Flüsse, im Hintergrund die spitzen, felsigen Bergketten der Apuanischen Alpen und die weiten Bergwiesen des Apennins. Das Meer, La Spezia und die Cinque Terre, Lucca, Pisa und Florenz sind per Zug oder Auto in 1-2 Stunden erreichbar. In der Nähe befinden sich der Lago di Gramolazzo, die Grotte und die Schwefelquellen mit Schwimmbad von Equi Terme.

Die Schönheit und Vielfalt der Gegend lädt ein zu unterschiedlichsten Unternehmungen: Spaziergänge, Berg- und Flusswanderungen sind direkt vom Haus aus möglich.

Die Mahlzeiten sind vegetarisch und weitgehend aus regionalem oder biologischem Anbau. Zum Essen werden Landwein und frisches Quellwasser serviert. Den ganzen Tag stehen Kaffee, Tee und frisches Obst bereit.

Ihr Zimmer buchen Sie über www.il-convento.net bitte direkt im Seminarhaus, nachdem Sie von uns eine Anmeldebestätigung bekommen haben:

Telefon: 0039/0585/90075,

Ansprechpartner: Marcel Müller

Email: seminare@il-convento.net

Anreise

Il Convento und der Ort Casola in Lunigiana sind sowohl mit dem Zug, als auch mit dem Auto, oder mit dem Flugzeug (über Florenz, Pisa, Genua oder Mailand) zu erreichen.

mit dem Zug

Der Zielbahnhof heißt Minucciano-Pieve-Casola. Infos finden Sie auch unter dem Link:

www.wirsindanderswo.de/anreise/bahnsparangebote/

Sie können sich von den Gastgebern abholen lassen. Wenn Sie das möchten, teilen Sie dies bitte rechtzeitig im Vorhinein im Seminarhaus mit. Der Abholservice vom Bahnhof kostet 7,00 €. Zu Fuß erreichen Sie Il Convento vom Bahnhof aus in etwa 30 Minuten.

mit dem Auto

Bitte geben Sie folgenden Ort in Ihren Navigator ein: Casola in Lunigiana, Campo Sportivo. Danach geht es auf einer nichtöffentlichen Straße weiter, von daher ist das Endziel „Il Convento“ mit dem Navigator nicht auffindbar. Dazu bitte dem Weg, der um den „Campo Sportivo“ (Sportplatz) führt folgen, bis Sie zum Fluss gelangen. Sie können den Fluss über die Furt mit dem Auto durchqueren. Anschließend folgen Sie dem Feldweg bis zum Haus, wo Sie das Auto zum Entladen parken können. Danach können Sie auf dem nahegelegenen Parkplatz parken.



mit dem Flugzeug

Flughäfen: Pisa, Florenz und Genua: In jedem dieser Flughäfen gibt es einen Shuttle Service zum nächstgrößeren Bahnhof und von dort aus können Sie einen Zug nach Minucciano-Pieve-Casola nehmen (<http://www.trenitalia.com/tcom-en>). Die Fahrzeit beträgt in etwa 2 Stunden. Alternativ können Sie am Zielflughafen einen Mietwagen buchen.

Bildungsurlaub

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern für Teilnehmer/innen aus bestimmten Berufsgruppen 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 diese 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.

Sonstiges

Weitere Informationen zum Seminar, Fahrgemeinschaftsliste, etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn.

Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.

Sicherheit

Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.

