

## 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“

<b>Seminarnummer:</b>	827524
<b>Termin:</b>	18.03. – 22.03.2024
<b>Seminardauer:</b>	Montag 13.30 Uhr – Freitag 13.30 Uhr
<b>Ort:</b>	Kunze-Hof, Stadland-Seeefeld Nordsee
<b>Preise:</b>	865,- € inkl. Ü/NP im DZ EZ-Zuschlag 100,00 € insgesamt 1.065,- € für Einrichtungen/ Firmen
<b>Dozentin:</b>	Uta Büchler
<p><b>Uta Büchler</b> (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><b>Leistungen:</b> Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung. Die Anreise ist 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



## 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“. 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.

