

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

Bildungsurlaub / Bildungszeit

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:	827526
Termin:	09.11. – 13.11.2026
Seminardauer:	Montag 13.30 Uhr – Freitag 13.30 Uhr
Ort:	Gutshaus Parin, Ostsee
Preise:	1.065,- € inkl. Ü/VP im DZ „Wasser“ 1.265,- € für Einrichtungen/ Firmen Zuschläge siehe S. 2
Dozentin:	Beatrice Schlee
Beatrice Schlee ist Body-Mind Centering® Körper- und Bewegungspädagogin, Neural Somatic Integration Practitioner®, Focusing Coach und Politikwissenschaftlerin.	
Sie ist seit 2021 in der Körperpsychotherapie in mehreren psychosomatischen Fach- und Rehaklin	
Minimale Teilnehmendenzahl: 10 Maximale Teilnehmendenzahl: 16	
Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung. Die Anreise ist nicht im Preis inbegriffen.	

Die Dozentin

Beatrice Schlee



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

Zwischen Wiesen und Feldern, eingerahmt von alten Bäumen und weit entfernt von großen Straßen steht das Gutshaus Parin am Ende eines beschaulichen Dorfes. Der Weg dorthin führt durch die Unendlichkeit der mecklenburgischen Natur. Ein riesiger Himmel spannt sich in weite Ferne und schafft Raum für Ruhe und Wohlbefinden. Im Gutshaus Parin trifft elegantes Ambiente auf herzlichen, ländlichen Charme. Die Zimmer wurden 2009 baubiologisch gestaltet und sorgen für eine gemütliche, entspannte Atmosphäre. Gleich neben dem historischen Herrenhaus mit seinem einladenden Park und dem naturbelassenen Gutshausteich befindet sich das neu gebaute Zirbenhaus mit zwei Seminarräumen und mehreren Gästezimmern. Allen gemein ist der unbegrenzte Blick in die wunderschöne Landschaft.

Direkt neben dem Gutshaus Parin stehen zwei Zirkuswagen, die eine Sauna mit lichtdurchflutetem Ruheraum und Bad mit Dusche und WC beherbergen. Angrenzend befindet sich ein Naturbadeteich mit einer stolzen Länge von 25 m.

Im uralten Kellergewölbe des Gutshauses mit rustikaler Weinstube und sonnigem Wintergarten bietet die vegetarische und biologische Gutshausküche alles, was der gesundheitsbewusste Genießer begehrt. Sie werden im Haus in Vollpension vegetarisch verpflegt. Die Vollpension umfasst am Anreisetag ein Mittagessen und ein Abendessen, am Abreisetag ein Frühstück und ein Mittagessen und an den übrigen Tagen ein Frühstück, mittags eine Suppe und Salat und ein Abendessen.

Die Zuschläge richten sich nach der Zimmerkategorie.

Zimmerkategorien

Im Preis inbegriffen ist die Unterbringung im DZ „Wasser“. Für die weiteren Zimmerkategorien fallen folgende Ab- bzw. Zuschläge an:

Einzelzimmer „Erde“ mit Etagedusche: - 40,00 € insgesamt (kleines Einzelzimmer mit Dachschräge, nicht für sehr große Personen geeignet)
Einzelzimmer „Wasser“: 80,00 € insgesamt
Einzelzimmer „Himmel“: 120,00 € insgesamt
Einzelzimmer „Sonne“: 160,00 € insgesamt
Doppelzimmer „Himmel“: 20,00 € insgesamt pro Person
Doppelzimmer „Sonne“: 52,00 € insgesamt pro Person

Alle Zimmer außer Einzelzimmer „Erde“ sind mit eigenem Bad ausgestattet.

Link zum Haus: <https://www.gutshaus-parin.de/>

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.

Anreise

mit dem Auto aus Richtung Hamburg

Über die A1 Hamburg/Lübeck. Am Kreuz Lübeck (Nr. 31) wechseln auf A20 in Richtung Rostock. An der Abfahrt Grevesmühlen die Autobahn verlassen. Von dort über die Landstraße in Richtung Boltenhagen fahren. In Rolofshagen rechts nach Parin abbiegen und dem Straßenverlauf folgen. In Parin angekommen, vom Oberdorf ins Unterdorf fahren, wo Sie schon von weitem das Gutshaus erkennen können.

mit dem Auto aus Richtung Berlin

Über die A24 Berlin/Hamburg. Am Dreieck Schwerin (Nr. 13) auf die A14 wechseln und bis zum Kreuz Wismar (Nr.9) fahren. Dort auf die A20 in Richtung Lübeck wechseln. An der Abfahrt Grevesmühlen die Autobahn verlassen. Dann weiter wie oben beschrieben.

Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaftsservice.

mit der Bahn

Bitte informieren Sie sich über das Portal der Deutschen Bahn. Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter www.bahn.de oder auch über: www.wirsindanderswo.de/anreise/bahnsparrangebote/

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 Tarifierurlaub 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.

