

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:	827527
Termin:	02.05. – 07.05.2027
Seminardauer:	Sonntag 18.00 Uhr – Freitag 13.30 Uhr
Ort:	Haus Insel Reichenau, Reichenau
Preise:	955,- € inkl. Ü/VP im DZ 1.155,- € für Einrichtungen/ Firmen EZ-Zuschlag 85,60 € insgesamt
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

Ein gelassen-maritimes Lebensgefühl und südländische Lebenslust – freuen Sie sich auf eine unvergessliche Zeit im Seminarhaus Insel Reichenau. Von einer blühenden Landschaft aus Weinreben, Kräuter- und Gemüsegärten umgeben, befindet sich das Haus in einzigartiger Lage direkt am Bodensee. Mit seinem eigenen Badestrand, großzügigen Terrassen mit Blick zum See und einer weitläufigen Grünanlage lädt der Ort zum Verweilen ein.

Es empfängt Sie ein überwältigender Seeblick bis zum Schweizer Ufer und beruhigendes Wellenrauschen. Wohltuende Weite, Genuss und Entspannung werden hier von Anfang an erfahrbar.

Alle Zimmer sind mit eigenem Bad ausgestattet. Sie können zwischen Einzel- und Doppelzimmern wählen.

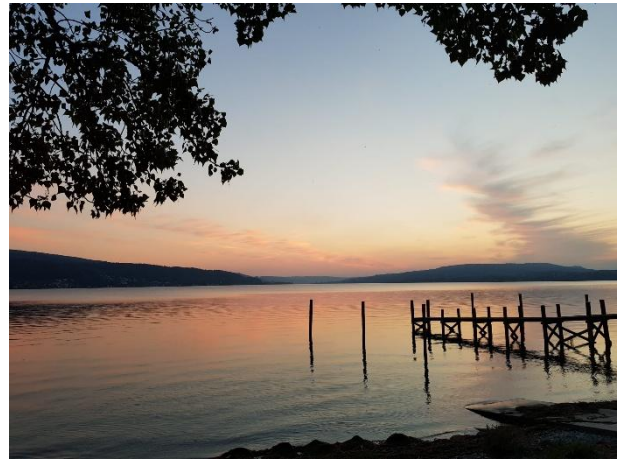


Kontakt zum Haus:

Haus Insel Reichenau
Markusstr. 15
78479 Reichenau
Tel. 07534 99550
reichenau@familienferien-freiburg.de
<https://familienferien-freiburg.de/haus-insel-reichenau/>

Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Sonntag um 18.00 Uhr mit einem gemeinsamen Abendessen und endet am Freitag gegen 13.30 Uhr mit dem Mittagessen.



Anreise mit dem Zug

Sofern Sie mit dem Zug anreisen, müssen Sie am Bahnhof Radolfzell oder am Bahnhof Singen in den Nahverkehrszug „Seehas“ umsteigen. Bitte fahren Sie bis zum Bahnhof „Reichenau (Baden)“. Von dort besteht eine Busverbindung zum Seminarhaus Insel Reichenau. Bitte informieren Sie sich rechtzeitig über die Fahrzeiten der Buslinie 204 bis Haltestelle Mittelzell Königsegg. In der Regel fahren die Busse halbstündlich bis stündlich. Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter www.bahn.de.

Anreise mit dem Auto

Von der Autobahn A 81 kommend verlassen Sie die Strecke Stuttgart-Singen an der Ausfahrt Konstanz. Folgen Sie der B33 Richtung Konstanz und biegen Sie an der Abzweigung „Schweiz-Insel Reichenau“ rechts ab. Schon an der nächsten Kreuzung erreichen Sie rechts über die breite Pappelallee die Insel.

Kurz nach dem Ortseingangs-Schild sehen Sie auf der rechten Seite die Kirche „St. Georg“ (ein Wahrzeichen der Insel). Etwa auf Höhe der Kirche biegen Sie links ein in die „Oberzeller Straße“. Folgen Sie dem Straßenverlauf für 1,9 km. Dann biegen Sie links in die Markusstraße (Sackgasse, Richtung See) ein. Am Ende der Sackgasse, nach ca. 300 m, liegt die Familienferienstätte Haus Insel Reichenau.

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 Tarifrurlaub 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.