

## Leichtigkeit im Beruf mit Alexander-Technik Wege zu einem entspannten Selbstmanagement

### Bildungsurlaub

Der Berufsalltag besteht aus zahlreichen Herausforderungen, die in uns leicht Spannung und Stress hervorrufen können. Häufig entwickeln sich im Laufe der Zeit daraus Gewohnheiten, die mit zu starker Muskelanspannung, innerer Unruhe oder anderen ungünstigen Reaktionen verbunden sind, wenn der Ausgleich fehlt. Mit der Alexander-Technik kommen Sie diesen Gewohnheiten auf die Spur, indem Sie darauf achten, wie Sie die Dinge tun - wie Sie sich bewegen, denken, sitzen, stehen, gehen, schreiben oder sprechen. Oft laufen diese Gewohnheiten unbewusst ab, da sie vertraut sind und sich „richtig“ anfühlen. Die Methode beruht darauf ungünstige Gewohnheiten im Bewegen, Reagieren und Denken zu erkennen und abzulegen. Sie fördert Wachheit, Leichtigkeit, geistige Präsenz und Achtsamkeit. Dies kann uns von einer Vielzahl von Einschränkungen, Störungen und Stress befreien und dadurch Kreativität, Leistungsvermögen und Wohlbefinden nachhaltig steigern. Den Folgen von Fehlhaltungen, Koordinationsstörungen und Stressreaktionen beugt die Alexander-Technik auf diese Weise vor.

#### Seminarinhalte

- Grundlagen der Alexander-Technik
- Optimierung von Bewegungsabläufen und Gewohnheiten
- Haltung und Bewegungsökonomie
- Stressbewältigung durch Erlernen von Selbstfürsorge und emotionaler Kompetenz
- Anwendung der Alexander-Technik in Beruf und Alltag
- Resilienz: die Kraft der Gedanken bewusst einsetzen, um sich selbst zu regulieren und das gesamte Wohlergehen zu fördern

#### Seminarziele

- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe (empfohlen insbesondere für Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen und für Arbeitnehmende in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeitenden)
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen
- **Im Einzelnen:** Gesundheitsförderndes Verhalten im beruflichen Alltag mit Hilfe der Alexander-Technik, Körperwissen und Bewegungsökonomie, Alexander-Technik und Resilienz: Gelassenheit und Selbstvertrauen fördern, Stressbewältigung optimieren, Stresskompetenz, Emotionale Kompetenz und Sozialkompetenz fördern, Entscheidungsfreiheit und Handlungskompetenz stärken: Erweiterung der Selbstwahrnehmung, effektives und entspanntes Handeln

<b>Seminarnummer:</b>	827922
<b>Termin:</b>	12.09. – 16.09.2022
<b>Dauer:</b>	Mo 12.30 Uhr – Fr 13.30 Uhr
<b>Ort:</b>	Haus Pegasus, Krummendeich
<b>Preis:</b>	365,00 € zzgl. Ü/VP 465,00 € für Firmen/Einrichtungen

**Dozentin:** Tanja Striezel

Tanja Striezel ist F.M. Alexander-Technik Lehrerin (ATVD), Tanz- und Bewegungspädagogin, Lehrerin für Erfahrbare Anatomie und Personzentrierte Beraterin/Coach nach C. Rogers.

Fortbildung in Body-Mind-Centering®, langjährige Praxis in Authentic Movement, Yoga und Meditation. Seit 2006 arbeitet sie in freier Praxis für Einzel- und Gruppenarbeit in Bonn und Köln.

Minimale Teilnehmendenzahl: 10

Maximale Teilnehmendenzahl: 16

**Leistungen:** Durchführung des Seminars, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung. Nicht im Preis inbegriffen sind Unterkunft und Verpflegung sowie die Anreise. Bitte beachten Sie die Informationen auf der Rückseite.



**Die Dozentin  
Tanja Striezel**

## Übernachtung/Verpflegung

Das Haus Pegasus ist ein charmantes reetgedecktes Fachwerkhaus in schöner, sehr ruhiger Umgebung. Das Anwesen liegt in herbschöner Marschlandschaft an der Elbe, nahe der Nordsee ca. 75 km nördlich von Hamburg. Es ist eine grüne, idyllische Insel in reizvoller Umgebung, inmitten ausgedehnter Korn- und Rapsfelder in absoluter Alleinlage etwa 500 m außerhalb der Ortschaft Krummendeich zwischen altem und neuem Deich.

Obwohl das Seminar- und Tagungshaus Pegasus kein Hotel ist, sorgt der unaufdringliche, freundliche Service für gutes Gelingen und Wohlbefinden. Das Restaurant Gourmetto wird hochgelobt. Die Seminarverpflegung ist frisch, leicht und abwechslungsreich. Sie werden im Seminarhaus in Vollpension mit vegetarischer Küche verpflegt. Wasser und Tee stehen ganztags kostenlos zur Verfügung.

**Ihr Zimmer buchen Sie bitte selbst direkt im Seminarhaus, nachdem Sie von uns eine Anmeldebestätigung bekommen haben.**

**Da es sich um ein reines Seminarhaus handelt, ist eine Seminarteilnahme nur inklusive der Buchung von ÜVP im Seminarhaus Pegasus möglich.**

**Telefon: 04779.1248**

**E-Mail: [pegasushof@aol.com](mailto:pegasushof@aol.com)**

**Link zum Haus: [www.hof-pegasus.de](http://www.hof-pegasus.de)**

Die Preise variieren je nach Kategorie. Bitte entnehmen Sie diese der Website: [www.hof-pegasus.de](http://www.hof-pegasus.de).

## Seminarzeiten

Das Seminar startet am Montag um 13.30 Uhr (vorher können Sie im Seminarhaus ab 12.30 Uhr zu Mittag essen) und endet am Freitag nach dem Mittagessen um 13.30 Uhr. Da der Vollpensionstag üblicherweise erst um 18.00 Uhr beginnt, wird für den Anreisetag eine Halbtagspauschale inkl. Mittagessen von 30 € extra berechnet.

**Alle für Übernachtung und Verpflegung anfallenden Kosten rechnen Sie bitte direkt mit dem Haus ab.**



## Anreise mit dem Auto

Krummendeich liegt etwa 75 Kilometer nord-westlich von Hamburg an der Elbe.

Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaftsservice.

## Anreise mit der Bahn

Zielbahnhof ist Cadenberge. Von dort fahren Sie per Taxi (Kosten ca. 30,00 €) oder Anruf-Sammel-Taxi (Kosten ca. 7 €) zum Haus Pegasus. Beide Taxi-Varianten müssen unter Telefon 04779.211 vorbestellt werden. Wenn Sie das AST wünschen, geben Sie das bitte am Telefon unbedingt an. Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter [www.bahn.de](http://www.bahn.de).

## 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“. Wenn Sie aus Hessen kommen, kann der Arbeitgeber ein Programm einfordern, in dem 20% gesellschaftspolitischer Anteil ausgewiesen sind. Auf Anfrage lassen wir Ihnen dieses 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.

## 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.