

Mit Gelassenheit in Erscheinung treten – Selbstsicher und erfolgreich im Beruf mit asiatischer Kampfkunst

Bildungsurlaub

Wir sind, was wir denken. Alles, was wir sind, entsteht aus unseren Gedanken. Mit unseren Gedanken formen wir die Welt.

— Buddha

In diesem Seminar geht es um innere und äußere Gelassenheit, der Sie sich auf verschiedenen Pfaden nähern. Durch Übungen zur Körperwahrnehmung werden Sie zu einem achtsamen und präzisen Körperbewusstsein geführt. Strategien der ganzheitlichen Selbstwahrnehmung stärken den Zugang zu klaren Entscheidungen und zur eigenen Gedankenkraft.

Zur Selbstbehauptung gehört die Bereitschaft, sich den Herausforderungen des Lebens zu stellen, statt ihnen auszuweichen. Wenn Sie die Grenzen Ihrer Fähigkeit, Dinge zu bewältigen, erweitern, vergrößern Sie auch Ihre Selbstwirksamkeit. Selbstverteidigung bedeutet in diesem übertragenen Sinne, den eigenen Wünschen, Bedürfnissen und Werten Raum zu geben und dies in angemessener Weise zum Ausdruck zu bringen. Das umzusetzen, ist die hohe Kunst, der Sie sich mit praktischen und leicht erlernbaren Techniken auf körperlicher und geistiger Ebene nähern werden.

Ziel des Seminars ist es, sich einerseits zu zentrieren, andererseits zu lernen, Konflikten und Schwierigkeiten mit innerer Stärke und Selbstvertrauen zu begegnen und sie mit mehr Ruhe und Gelassenheit zu meistern.



Seminarinhalte

- Vom Selbstbewusstsein zur Selbstwirksamkeit
- Gedankenkraft und Visualisierung
- Affirmationen: Positives für sich entdecken
- Sich selbstsicher behaupten und Grenzen erweitern
- Grenzen setzen und verteidigen
- Kampfkunstprinzipien und deren Anwendung
- Meditation und Entspannungsübungen

Seminarnummer:	828724
Termin:	28.04. – 03.05.2024
Seminardauer:	Sonntag 18.00 Uhr – Freitag 13.30 Uhr
Ort:	List/Sylt
Bitte beachten Sie auf der Rückseite die Hinweise zur Anreise.	
Preis:	825,00 € inkl. Ü/VP im DZ EZ-Zuschlag 100,00 € 1.025,00 € für Firmen/Einrichtungen
Dozentin:	Antje Meister
Antje Meister, geboren 1966 in Wiesbaden, ist seit vielen Jahren begeisterte Kampfkünstlerin. Als ehemalige Kommissarin hat sie den Blick für Menschen, das Detail und Besondere geschult und bei ihrer Arbeit als Familien-Managerin und Mutter konnte sie wertvolle Erfahrungen machen, die ihr zu mehr Flexibilität und Dankbarkeit verhalfen. Als Künstlerin versteht sie sich als "Farbtopf" voller Ideen, die ihr als kreative Kraft zur Verfügung stehen. Diese unterschiedlichen Facetten und die damit verbundenen Erfahrungen ermöglichen ihr jetzt, Sie in der Entfaltung Ihres Potentials und Ihrer Einzigartigkeit zu unterstützen. Antje Meister ist Polizeikommissarin, Coach und Trainerin für fernöstliche Kampfkunst, Selbstsicherheit am Arbeitsplatz und im Alltag sowie Entspannungsmethoden. Sie absolvierte eine C-Lizenz im Breitensport und ist seit 2013 in der Weiterbildung zur psychologischen Beraterin. Ihre Tätigkeitsschwerpunkte sind Selbst-Coaching, Persönlichkeitsstärkung, Selbstverteidigung und positive Kommunikationsformen.	
Minimale Teilnehmendenzahl: 10 Maximale Teilnehmendenzahl: 16	
Leistungen: Durchführung des Seminars, seminarbegleitende Unterlagen, Unterkunft, Verpflegung, Versicherung. Die Anreise ist nicht im Preis enthalten.	

Die Dozentin

Antje Meister





Ihr Nutzen

- Sie lernen neue Möglichkeiten kennen, Ihre Kompetenzen im Hinblick auf Stressvermeidung- und Stressbewältigungsstrategien zu erweitern.
- Sie gewinnen Selbstsicherheit in Konfliktsituationen und verbessern Ihre Kommunikationskompetenz.
- Sie stärken Ihre Eigenverantwortung und damit Ihre Handlungskompetenz im Berufsalltag.
- Sie schulen Ihr Körperbewusstsein und Ihren Geist und gewinnen so an Haltung und Präsenz.
- Sie gewinnen an Achtsamkeit was den Umgang mit Ihrer Energie angeht und lernen Möglichkeiten des effektiven Einsatzes im Berufsalltag kennen.

Übernachtung/Verpflegung

Sylt ist die nördlichste und mit fast 100 km² auch die größte Insel der Nordsee.

Sie übernachten in Klappholtal, der Akademie am Meer, die bereits 1919 gegründet wurde. Die Akademie liegt zwischen den Nordseebädern Kampen und List am Rand des Nordsylter Naturschutzgebietes, unmittelbar hinter dem Weststrand der Insel und inmitten der einmaligen Dünenlandschaft.

Die Buchung des Seminars ist ausschließlich in Kombination mit Übernachtung und Verpflegung in der Akademie möglich. Sie wohnen in einfachen, behaglich eingerichteten Einzel-, Doppel- oder Mehrbetthäusern, die mit fließendem Wasser, Heizung und Telefon ausgestattet sind. Die Häuser liegen verstreut im akademieeigenen Dünengebiet. Nur einige der Häuser haben WC und Dusche in unmittelbarer Nähe.

Im Preis inbegriffen ist die Unterbringung im Doppelzimmer ohne Dusche und WC, sowie die Kurtaxe.

Sie werden im Seminarhaus mit Vollpension verpflegt.

Link zum Haus: www.akademie-am-meer.de



Seminarzeiten

Im Seminarpreis inbegriffen ist ein Abendessen um 18.00 Uhr am Anreisetag. Im Anschluss ist eine Auftaktrunde gemeinsam mit der Dozentin um 19.30 Uhr im Seminarraum geplant. Das Seminar endet am Freitag gegen 13.30 Uhr.

Anreise

Westerland ist gut mit der Bundesbahn (direkte IC-Verbindungen z.B. ab Köln) zu erreichen. Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter www.bahn.de. Zwischen Westerland und Hörnum besteht eine Busverbindung. PKW müssen in Niebüll auf den Autozug verladen werden.

Etwa vier Kilometer nördlich von Kampen zweigt von der Landstraße der Privatweg nach Klappholtal ab. Die Akademie am Meer ist auch mit Bus (Linie 1) oder Taxi von Westerland aus zu erreichen. Nicht alle Busse fahren direkt dorthin, einige nur bis zur Haltestelle Vogelkoje (Abzweigung Klappholtal). Von dort sind es 800 m zu Fuß nach Klappholtal. Für Personenwagen steht ein Parkplatz zur Verfügung.

Bitte beachten Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.

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 Reise-Rücktrittsversicherung.

