

Auf kraftvollen Füßen flexibel in die Auf- & Ausrichtung kommen für einen authentischen Auftritt in strahlender Präsenz

Stressbewältigung und Ergonomie im Berufsalltag mit Iyengar Yoga®, Spiraldynamik® und Kreativitätsanreizen durch Ausdruckstraining

Bildungsurlaub für Frauen

In diesem Basiskurs lernen Frauen Werkzeuge zur Stressbewältigung und Ergonomie kennen. Es werden Impulse gesetzt für Spaß und Neugierde am Perspektivwechsel. Im Berufsalltag steigt dadurch Präsenz, Aufmerksamkeit und Wohlbefinden.

Hinter einem strahlenden Auftritt steht eine authentische und kraftvolle Selbstwahrnehmung. Techniken aus dem Schauspielbereich wie Rollenspiele und "Räume nutzen", bringen den eigenen Resonanzkörper zum Schwingen. Dafür müssen wir auf gesunden Füßen stehen. Sie sind unser Fundament und wollen gefordert werden. Nach dem Prinzip der Spiraldynamik® wird die spiralige Fuß-Verschraubung in Theorie und Praxis vermittelt.

Basierend auf der Iyengar®-Yoga-Tradition wird die Verknüpfung von Körperspannung und Haltung durch Körperpositionen (Asana) und Atemlenkung (Pranayama) geübt. Unser Körper liebt die "Wohlspannung" und ist für Bewegung gemacht. Vertrauen in die eigene Kraft entwickelt sich mit zunehmender Stabilität, Flexibilität, Ausrichtung und Balance. Im Asana ruhend wird Selbstwahrnehmung und Reflexion spürbar. Ein kurzer Überblick zur Verbreitung des achtgliedrigen Yogapfads gibt Einblicke in die Yogatradition.

Ziel dieses Bildungsurlaubs ist es, aus traditionellen Techniken Methoden zu erlernen, die Vertrauen in die eigene Kraft fördern und mit einer gesunden inneren und äußeren Haltung im Alltag stressfrei präsent zu sein.

Seminarinhalte

Die Spiraldynamik sagt, „sich intelligent zu bewegen“ heißt, der Intelligenz des anatomischen Bauplans zu folgen:

- Die Verwindung von Vor- und Rückfuß sorgt für Stabilität
- Fußgewölbe & die dreidimensionale spiralige Verschraubung anatomisch verstehen
- Fußanalyse aus Sicht der Spiraldynamik®
- strukturiertes Training der Fußmuskulatur und manueller Bewegungsführung, Gehmeditation

Die Yogalehre sagt, so flexibel wie die Wirbelsäule, so offen ist auch der Geist:

- Schrittweise Aufbau der Basis Asanas im Iyengar®-Yoga, so wie es von der Iyengar Familie ständig modifiziert wird in Timing, Sequenzaufbau & Ausrichtung für die Aktivierung der Zellen
- Atem als Werkzeug für Ausdehnung und Stressbewältigung
- Kurze Einblicke in die Philosophie: von den Yoga Sutren zum Aufbruch ins moderne Yoga

Schauspiel-Coaches sagen“: if you do it, you will feel it“:

- Einfache Übungen aus diversen Schauspieltrainings
- Resonanzkörper und Stimme erweitern

Seminarnummer:	832523
Termin:	30.10. - 03.11.2023
Seminardauer:	Mo 12.30 Uhr – Fr 13.30 Uhr
Ort:	Schlangenbad-Bärstadt
Preis:	885,00 € inkl. Ü/VP im DZ o. D/WC EZ-Zuschlag auf Anfrage 985,00 € für Einrichtungen/Firmen
Leitung:	Anne Braucks
Anne Braucks (Jhrg 1964) ist zertifizierte Iyengar® Yogalehrerin Level 2, zertifizierte Spiraldynamik® Fachkraft Level Basic. Sie hat nach ihrem Studium an der FU Berlin div Kurzfilme realisiert und arbeitet seit 1995 auch als Regieassistentin bei Film und TV. In ihren Seminaren fördert sie Selbsterfahrung durch körperliche Aktivitäten. Ihr Ziel ist es einen Zugang zu der eigenen inneren Stärke erfahrbar zu machen und in Beruf und Alltag zu integrieren.	
Teilnehmendenzahl: 10 - 18	
Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung und Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung.	
Nicht im Preis inbegriffen ist die Anreise.	

Praxisnahe Lernmethoden und Übungen ermöglichen die eigenständige Anwendung und eine Integration in den beruflichen Alltag.



Die Dozentin: Anne Braucks

Yoga Sutra II.46 -- Stira sukham asanam -- ein Asana soll stabil und leicht sein.

Seminarziele

In diesem Kurs betreten die Frauen den Weg zu innerer Stille, um zu lauschen, wie jeder gegenwärtige Moment passend und heilsam eigenverantwortlich in Beruf und Alltag gestaltet werden kann.

- 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:** Verbesserung der körperlichen und geistigen Flexibilität in Beruf und Alltag; Förderung von Ausdauer, Selbstvertrauen und Durchsetzungsvermögen; Verbesserung der Körper- und Selbstwahrnehmung; Lernen sowie Integration von Übungen und Techniken ins Alltagsleben; Steigerung der Belastbarkeit in Beruf und Alltag.

Teilnahmevoraussetzungen

Das Seminar richtet sich an Frauen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen und aus anderen Berufsgruppen, die die Seminarinhalte für ihre berufliche Tätigkeit benötigen. Es kann jedoch auch unabhängig davon gebucht werden. Es sollte die Bereitschaft bestehen, sich pro Tag auf ca. drei Stunden körperlicher Übung einzulassen.

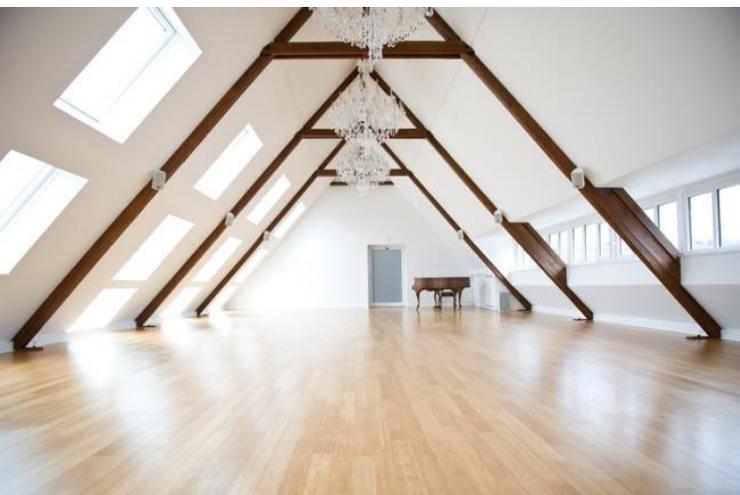
Anreise

Schlangenbad-Bärstadt liegt etwa eine halbe Stunde Autofahrt von Mainz und Wiesbaden entfernt. Mit der Bahn fahren Sie zum Hauptbahnhof Wiesbaden und von dort weiter mit dem Bus. Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter www.bahn.de.

Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaftsservice.

Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Montag mit dem Mittagessen um 12.30 Uhr und endet am Freitag nach dem Mittagessen um 13.30 Uhr.



Übernachtung/Verpflegung

Das Seminarhaus Sampurna, die ehemalige alte Grundschule des schönen Ortes Bärstadt, ist umgeben von Quellen, frischer Luft, Wiesen und Wäldern des Taunus. Sampurna ist ein Begriff aus dem Sanskrit und bedeutet absolute Fülle, vollständig, stimmig, klangvoll, zufrieden. Diese Fülle in sich zu entdecken, ist die Intention der Gastgeber.

Sie werden im Haus in Vollpension vegetarisch verpflegt. Wasser, Tee und Kaffee stehen zur freien Verfügung. Im Preis inbegriffen ist die Unterbringung im DZ. Die Zuschläge richten sich nach der Zimmerkategorie. Einige Zimmer haben keine eigenen Bäder. Für diese stehen insgesamt 13 moderne Bäder zur Verfügung. Die Bäder befinden sich in unmittelbarer Nähe zu den Zimmern und werden von 2 bis max. 5 Personen geteilt. Alle Bäder werden täglich kontrolliert und gereinigt. Die Übernachtung beinhaltet einmalig Bettwäsche (bezogen) und Handtücher.

Link zum Haus: www.sampurna.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 Reise-Rücktrittsversicherung.