

## Authentischer Auftritt und stabile Präsenz mit Iyengar®-Yoga und Spiraldynamik®

Stressregulation, Ergonomie, innere und äußere Ausrichtung in Alltag und Beruf für Kooperation und produktive Arbeitssettings

### Bildungsurlaub / Bildungszeit

Mit einem Fuß geerdet auf dem Boden stehend, als Basis und als Zwischenhalt für flexible Bewegungsstrukturen im Denken und im Körper, bringt Sie leichtfüßig in die Auf- und Ausrichtung.

In diesem interdisziplinären Seminar lernen Sie aus einem weitreichenden Spektrum, unterschiedliche Techniken aus der Bewegungslehre für sich effektiv zu kombinieren.

BKS Iyengar erkannte durch akribische Selbst-Erforschung, wie subtile Bewegungen eine Körperposition (Asana) vervollständigt und beim Üben eine innere Dynamik entsteht. Seine Tochter hat das System katalogisiert und uns Lehrenden und Lernenden verständlich gemacht, ständig modifiziert durch die weltweite Iyengar®-Yoga Community. Diese präzisen Anleitungen verinnerlichen den Aufbau der Asanas. Aktiv bringen sie Geist, Körper & Atem zueinander, damit das Nervensystem kohärent agiert. Ein Werkzeug für Konzentration, Stressmanagement, Gesundheit.

In der Spiraldynamik® folgt energetische Bewegung der Intelligenz des anatomischen Bauplans. Nach dem Schweizer Physiotherapiemodell erfahren Sie Hands-On-Techniken und Übungen um die Gewölbestrukturen der Füße zu re-aktivieren. Auf gesunden Füßen gehen Sie kraftvoll und ergonomisch in die Yogapositionen und durch ihren Alltag.

Perspektivwechsel eröffnen Kreativitätsanreize. Verständnis fördert Empathie. Selbst-Erfahrung macht sie im Berufsalltag tolerant, flexibel, widerstandsfähig und effektiv.

Ziel dieses Bildungsurlaubs ist es, mit frischer Selbsterkenntnis aus ihren eigenen Stärken zu schöpfen und motiviert ihre Kreativität zum Ausdruck zu bringen. Stressfrei präsent zu sein, lässt Sie ausgediente Verhaltensmuster erkennen und transformieren. Hinter einem strahlenden Auftritt steht eine authentische und kraftvolle Selbstwahrnehmung.

#### Seminarinhalte

Über Zwischenschritte lernen Sie die Ausrichtung zur klassischen Körperposition (Asana), wie es im Iyengar®-Yoga unterrichtet wird. Die Anwendung von Timing, Sequenzaufbau und Atemlenkung auch in regenerierenden Asanas reguliert Stress durch bewusste Wechsel von Anspannung und Entspannung. Einblicke in die Yogaphilosopie eröffnen Verständnis für die Popularität des modernen Yoga.

Aus Sicht der Spiraldynamik® bekommen Sie einfache Anleitungen zur Fußanalyse und ein anatomisches Verständnis für dreidimensionale spirale Verschraubung im Fußgewölbe. Übungen und manuelle Bewegungsführung bereichern Ihre eigene Praxis. Die Prinzipien der Spiraldynamik® können Sie in Ihre individuelle Sportart integrieren.

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

<b>Seminarnummer:</b>	832525
<b>Termin:</b>	01.06. - 06.06.2025
<b>Seminardauer:</b>	So 18.00 Uhr – Fr 13:30 Uhr
<b>Ort:</b>	Akademie am Meer, Sylt
Bitte beachten Sie auf der Rückseite die Hinweise zur Anreise.	
<b>Preis:</b>	865,00 € inkl. Ü/VP im DZ EZ-Zuschlag 100,00 € 1.065,00 € für Einrichtungen/Firmen
<b>Leitung:</b>	Anne Braucks
<b>Anne Braucks</b> (Jhrg. 1964) ist zertifizierte Iyengar®-Yogalehrerin Level 2, diplomierte Spiraldynamik® Fachkraft Level Intermediate. 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.	
<b>Teilnehmendenzahl:</b> 10 - 16	
<b>Leistungen:</b> Durchführung des Seminars, Übernachtung und Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung.	
Nicht im Preis inbegriffen ist die Anreise.	

**Die Dozentin:  
Anne Braucks**



## Seminarziele

In dem Seminar entfalten Sie Ihr persönliches Potential. Sie erweitern ihr Selbstvertrauen. Sie lassen Ihre Präsenz in positiver Atmosphäre aufleuchten. Sie inspirieren mit Ihrer strahlenden Entschlossenheit Klienten, Kollegen und Kolleginnen.

- 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 und Integration von Übungen und Techniken in konkrete Arbeitssituationen
- Verbesserung der körperlichen und geistigen Haltung und Flexibilität in Beruf und Alltag; Förderung von Ausdauer, Selbstvertrauen und Durchsetzungsvermögen; Verbesserung der Körper- und Selbstwahrnehmung; Steigerung der Belastbarkeit in Beruf und Alltag.

## Nutzen

- Sie erhöhen Ihre Wahrnehmungsfähigkeit für flexible und situativ optimierte Handlungskompetenz im Beruf.
- Sie lernen Ihr eigenes Feedback System von Aktion – Reflektion - Reaktion zu nutzen. Pausen, bewusst eingesetzt, sind ein effizientes Werkzeug zur Lösung von Problemen und zur Beseitigung von Unsicherheiten im Berufsalltag.
- Sie verbessern Ihre Kommunikations-, Motivations- und Umsetzungsstruktur durch Präsenz im selbstsicheren Auftritt.
- Sie fördern Ihre Resilienz durch gesteigertes körperliches Wohlbefinden und die Aktivierung des Immunsystems.
- Mit Verständnis und Wertschätzung für Entwicklungsprozesse kreieren Sie eine motivierende Arbeitsatmosphäre.

## Teilnahmevoraussetzungen

Das Seminar richtet sich an Interessierte 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 2-3 Stunden körperlicher Bewegung einzulassen.



Link zum Haus: [www.akademie-am-meer.de](http://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.

## Unterkunft/Verpflegung

Sylt ist die nördlichste und mit fast 100 km<sup>2</sup> auch die größte Insel der Nordsee.

Sie übernachten in Klappholttal, 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.

## Anreise

Westerland ist gut mit der Bundesbahn (direkte IC-Verbindungen z.B. ab Köln) zu erreichen. 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 Klappholttal 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 Klappholttal). Von dort sind es 800 m zu Fuß nach Klappholttal. Für Personenwagen steht ein Parkplatz zur Verfügung.

Bitte beachten Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.

## Bildungsurlaub / Bildungszeit

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.