

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 Bildungsurlaubes 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 Yogaphilosophie 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.

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

Seminarnummer:	832527
Termin:	21.11. – 26.11.2027
Seminardauer:	So 18.00 Uhr – Fr 13.30 Uhr
Ort:	TUI BLUE Sylt, Rantum
Preis:	1.015,00 € (inkl. Ü/HP) im DZ EZ-Zuschlag: 212,50 € 1.215,00 € für Einrichtungen/Firmen
Leitung:	Anne Braucks

Anne Braucks (Jhrg 1964) ist zertifizierte Iyengar® Yogalehrerin (Level 2), diplomierte Spiraldynamik® Fachkraft (Level Intermediate) und Schauspielcoach. Nach vielen Jahren in der Film- und Fernsehbranche verbindet sie heute Bewegung, Ausdruck und Bewusstsein zu einem inspirierenden, lebendigen Unterricht.

Mit Humor, Neugier und Leichtigkeit lädt sie dazu ein, Körper und Atem neu zu entdecken. Ihre Seminare sind ein kreativer Raum, in dem Bewegung, Präsenz und Energie spürbar werden – für mehr Klarheit, Ausstrahlung und Freude im Alltag und Beruf.

Teilnehmendenzahl: 10 - 16

Leistungen: Durchführung des Seminars, seminarbegleitende digitale Unterlagen, Unterkunft, Verpflegung, 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.

Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Sonntagabend um 19.00 Uhr. Um 18.00 Uhr ist als Auftakt ein gemeinsames Abendessen für Sie eingeplant. Das Seminar endet am Freitag gegen 13.30 Uhr.

Übernachtung/Verpflegung

Das TUI BLUE Sylt liegt am Ortseingang von Rantum, der schmalsten Stelle der Insel. Hier schweift der Blick gleichzeitig über die raue Nordsee und über das Wattenmeer. Die Anlage liegt nur wenige Minuten Fußweg vom Sandstrand entfernt. Bis nach Westerland ca. 7 km und zum Ortszentrum von Rantum sind es ca. 1,5 km. Der Bahnhof Westerland ist ca. 7 km entfernt. Der Wellnessbereich (ohne zusätzliche Gebühr) überzeugt mit zwei Pools und drei Saunen sowie herrlichen Ausblicken in die Natur.

Es stehen Zimmer der Kategorie Classic Appartement Typ 1 zur Einzel- oder Doppelbelegung zur Verfügung.

Die gebuchte Verpflegung umfasst Frühstück und Abendessen in Buffetform.

Anreise

Bei Eigenanreise geben Sie die Koordinaten 54.85991 und 8.2949 ins Navi ein.

Per PKW mit Autozug: Fahren Sie auf der A7 bis Flensburg oder auf der A23 bis Heide und von dort nach Niebüll. Dort startet die Überfahrt mit den Zügen des SyltShuttle oder dem blauen AUTOZUG Sylt. Angekommen am Bahnhof Westerland folgen Sie den Hinweisschildern nach Rantum und biegen Sie am Ortseingang links in die Hafenstraße ab (ca. 8 km).

Per PKW mit Fähre: Nehmen Sie die Syltfähre von Havneby (auf der dänischen Halbinsel Rømø) aus. Diese bringt Sie nach List, von wo aus Sie den Ortsschildern folgend ca. 22 km südwärts nach Rantum fahren.

Per Bahn: Bahnhof Westerland ca. 8 km. Nach Ihrer Ankunft mit der Bahn steht Ihnen Buslinie Nr. 2 ab Westerland ZOB in Richtung Hörnum zur Verfügung; steigen Sie bitte bei der Station Rantum Nord (Sylt Quelle) aus. Von dort aus folgen Sie bitte der Ausschilderung TUI BLUE Sylt (ca. 5 Minuten Fußweg).

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.