

## Mehr Energie und Gelassenheit durch bewusste Bewegung und fließende Atmung – Wahrnehmung und Achtsamkeit im Berufsalltag

### Bildungsurlaub

Sie können ohne feste und flüssige Nahrung einige Zeit überleben, jedoch nur wenige Minuten ohne zu atmen. Ihre Atmung versorgt Ihren Organismus bis in jede Zelle mit dem lebenserhaltenden Sauerstoff. Darüber hinaus hat Ihr Dasein seine Entsprechung im Atem. So atmen Sie unterschiedlich, je nachdem ob Sie sich bewegen oder ruhen, ob Sie angespannt oder gelassen sind.

Bei Freude atmen Sie auf, bei Angst fühlen Sie sich wie eingeschnürt und können nicht frei durchatmen, bei Überforderung und Stress werden Sie atemlos. Auch negative Gedanken können sich in Ihrem individuellen Atemmuster zeigen. Daran wird deutlich, wie der Atem in seinem Rhythmus, seiner Frequenz und in seiner Bewegung im Körper Ihre gegenwärtige seelische, geistige und körperliche Situation spiegelt.

In dieser Seminarwoche nutzen Sie die ganzheitliche Wirkung des Atems. Sie arbeiten mit einfachen Bewegungen, Dehnungen, Druckpunkten und stimmlichen Übungen an der Wahrnehmung und Durchlässigkeit der Atembewegung, um Ihr Wohlbefinden und Ihre Gelassenheit zu fördern. Dies geschieht mit einer inneren Haltung der achtsamen und gesammelten Hinwendung zu sich selbst. Sie lassen den Atem kommen und gehen, und warten, bis er von selbst wiederkommt (Ilse Middendorf).

Als Bildungsurlaub geeignet für Teilnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen und aus anderen Berufsgruppen, die die Seminarinhalte für ihre berufliche Tätigkeit benötigen.



#### Vorkenntnisse

Das Seminar richtet sich sowohl an Teilnehmende mit als auch an Teilnehmende ohne Vorerfahrungen in Atem- Körperarbeit

<b>Seminarnummer:</b>	833824
<b>Termin:</b>	15.04. – 19.04.2024
<b>Dauer:</b>	Mo 13.30 Uhr – Fr. 13.30 Uhr
<b>Ort:</b>	Gutshaus Parin, Ostsee
<b>Preis:</b>	925,00 € inkl. Ü/HP im DZ „Wasser“ 1.125,00 € für Einrichtungen/Firmen
<b>Leitung:</b>	Christian Großheim
Christian Großheim ist diplomierter Atem- und Körpertherapeut (BVA) seit 1989 (Ausbildung am Ilse-Middendorf-Institut, Berlin) in eigener Praxis und als Mitarbeiter des „Instituts für Atemlehre“, Berlin.	
Teilnehmendenzahl: 10 - 16	
<b>Leistungen:</b> Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung. Nicht im Preis inbegriffen ist die Anreise.	

#### Seminarinhalte

- Kennenlernen und Erfahren der Zwerchfell-Vollatem-bewegung
- Unser Atemrhythmus spiegelt unseren Lebensrhythmus
- Arbeit an einer gelassenen und gut gespannten Körperhaltung im Sitzen, Stehen und der Bewegung
- Atemtherapeutische Übungen zur Selbstzentrierung und Beruhigung und ihr Transfer in den Alltag
- Kennenlernen der körperlichen Atemräume
- Arbeit mit den Ausatemrichtungen, Vitalität, Gelassenheit und Zentrierung
- Arbeit mit der Stimme und dem Tönen von Vokalen und Konsonanten
- Erlernen von Atemmeditationen

#### Der Dozent

**Christian Großheim**



### Ihr Nutzen

- Sie lernen, wie Sie aufkommende Stress-Situationen im beruflichen Setting durch Körper- und Atemwahrnehmung frühzeitig spüren und erhöhen dadurch Ihre Resilienz.
- Sie erhalten Ihre geistige und körperliche Flexibilität auch unter Stressdruck.
- Durch gezielte Arbeit an einer gelassenen Atmung und einer gut aufgespannten Körperhaltung können Sie im beruflichen Alltag mit einer angemessenen und überzeugenden Präsenz auftreten.
- Sie stärken Ihre Selbststeuerungskompetenz, indem Sie Werkzeuge an die Hand bekommen, mit denen Sie sich jederzeit mental und physisch zentrieren können und Sie so in aufgeladenen Situationen Ihre Ruhe bewahren und Verantwortung übernehmen können.
- Atem und Stimme hängen direkt zusammen. Sie verbessern das Zusammenspiel und arbeiten an einer wohltönenden Sprechstimme, was sich im beruflichen Miteinander auszahlt und Sie künftig bei Präsentationen unterstützt. Sie tragen dazu bei, Ihre Sprechstimme gesund zu erhalten.

### Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Montag um 13.30 Uhr. Davor ist ein gemeinsames Mittagessen geplant. Es endet am Freitag mit dem Mittagessen um 13.30 Uhr.

### Übernachtung/Verpflegung

Zwischen Wiesen und Feldern, eingerahmt von alten Bäumen und weit entfernt von großen Straßen steht das Gutshaus Parin am Ende eines beschaulichen Dorfes. Der Weg dorthin führt durch die Unendlichkeit der mecklenburgischen Natur. Ein riesiger Himmel spannt sich in weite Ferne und schafft Raum für Ruhe und Wohlbefinden. Im Gutshaus Parin trifft elegantes Ambiente auf herzlichen, ländlichen Charme.

Die Zimmer wurden 2009 baubiologisch gestaltet und sorgen für eine gemütliche, entspannte Atmosphäre. Gleich neben dem historischen Herrenhaus mit seinem einladenden Park und dem naturbelassenen Gutshausteich befindet sich das neu gebaute Zirbenhaus mit zwei Seminarräumen und mehreren Gästezimmern. Allen gemein ist der unbegrenzte Blick in die wunderschöne Landschaft.

Direkt neben dem Gutshaus Parin stehen zwei Zirkuswagen, die eine Sauna mit lichtdurchflutetem Ruheraum und Bad mit Dusche und WC beherbergen. Angrenzend befindet sich ein Naturbadeteich mit einer stolzen Länge von 25 m.

Im urigen Kellergewölbe des Gutshauses mit rustikaler Weinstube und sonnigem Wintergarten bietet die vegetarische und biologische Gutshausküche alles, was der gesundheitsbewusste Genießer begehrt. Sie werden im Haus in Halbpension vegetarisch verpflegt. Die Halbpension umfasst am Anreisetag ein Mittagessen und ein Abendessen, am Abreisetag ein Frühstück und ein Mittagessen und an den übrigen Tagen ein Frühstück und ein Abendessen.

Die Zuschläge richten sich nach der Zimmerkategorie.



### Zimmerkategorien

**Im Preis inbegriffen ist die Unterbringung im DZ „Wasser“.** Für die weiteren Zimmerkategorien fallen folgende Ab- bzw. Zuschläge an:

Einzelzimmer „Erde“ mit Etagedusche: - 96,00 € insgesamt

Einzelzimmer „Wasser“: 108,00 € insgesamt

Einzelzimmer „Himmel“: 148,00 € insgesamt

Einzelzimmer „Sonne“: 184,00 € insgesamt

Doppelzimmer „Himmel“: 48,00 € insgesamt pro Person

Doppelzimmer „Sonne“: 72,00 € insgesamt pro Person

Alle Zimmer außer Einzelzimmer „Erde“ sind mit eigenem Bad ausgestattet.

### Anreise

#### mit dem Auto aus Richtung Hamburg

Über die A1 Hamburg/Lübeck. Am Kreuz Lübeck (Nr. 31) wechseln auf A20 in Richtung Rostock. An der Abfahrt Grevesmühlen die Autobahn verlassen. Von dort über die Landstraße in Richtung Boltenhagen fahren. In Rolofshagen rechts nach Parin abbiegen und dem Straßenverlauf folgen. In Parin angekommen, vom Oberdorf ins Unterdorf fahren, wo Sie schon von weitem das Gutshaus erkennen können. Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaftsservice.

#### mit dem Auto aus Richtung Hamburg

Über die A1 Hamburg/Lübeck. Am Kreuz Lübeck (Nr. 31) wechseln auf A20 in Richtung Rostock. An der Abfahrt Grevesmühlen die Autobahn verlassen. Von dort über die Landstraße in Richtung Boltenhagen fahren. In Rolofshagen rechts nach Parin abbiegen und dem Straßenverlauf folgen. In Parin angekommen, vom Oberdorf ins Unterdorf fahren, wo Sie schon von weitem das Gutshaus erkennen können.

#### mit der Bahn

Bitte informieren Sie sich über das Portal der Deutschen Bahn. Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter [www.bahn.de](http://www.bahn.de) oder auch über: [www.wirsendanderswo.de/anreise/bahnsparrangebote/](http://www.wirsendanderswo.de/anreise/bahnsparrangebote/)

### 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 Reiserücktrittsversicherung.