

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

Bildungsurlaub / Bildungszeit

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.

Seminarinhalte

- Kennenlernen und Erfahren der Zwerchfell-Vollatembewegung
- 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

Seminarnummer:	833827
Termin:	07.03.2027 – 12.03.2027 So 18.00 Uhr - Fr 13.30 Uhr
Ort:	Hotel John Brinckman, Boltenhagen
Preis:	915,00 € inkl. Ü/VP im DZ EZ-Zuschläge auf Anfrage 1.115,00 € für Einrichtungen/ Firmen (Die Kurtaxe ist im Preis nicht inbegriffen.)
Leitung:	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	
Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung. Nicht im Preis inbegriffen ist die Anreise und die Kurtaxe.	
Übungsmatten sind nicht im Haus vorhanden – bitte mitbringen!	

Vorkenntnisse

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

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.

Unterkunft/Verpflegung

Während des Seminars werden Sie im wunderschönen Hotel John Brinckman direkt an der Ostsee untergebracht sein. Das Hotel befindet sich nur wenige Meter vom Strand entfernt an der Promenade in Boltenhagen. Die gute Lage des Hotels können Sie in Ihrer freien Zeit ausnutzen und beispielsweise den Fahrradverleih des Hotels in Anspruch nehmen. Im Hotel selbst können Sie außerhalb der Seminarzeiten die Sauna und die Sporträume nutzen.

Untergebracht sind Sie in Doppel- oder Einzelzimmer, die jeweils über eigene Dusche/WC verfügen. Sie werden im Hotel in Vollpension verpflegt.

Anreise Anreise mit dem Auto

Das Seminarhaus liegt ca. 120 km nord-östlich von Hamburg und 50 km nördlich von Schwerin an der Ostsee. Sie können Ihren PKW kostenfrei auf dem Hotelparkplatz parken. Dieser ist über die Ostseeallee zu erreichen.

In Ihr Navigationsgerät geben Sie bitte diese Adresse ein:

Hotel John Brinckman
Mittelpromenade 24
23946 Ostseebad Boltenhagen



Anreise mit der Bahn

Auch mit der Bahn ist das Strandhotel gut zu erreichen. Dafür fahren Sie zunächst mit der Regionalbahn bis zum Bahnhof „Grevesmühlen“. In Grevesmühlen angekommen, folgen Sie am Bahnhof den Schildern zum „GVM Busbahnhof“ und steigen in die Buslinie 240 mit der Endstation „Wismar Z O B“ ein. Die Busfahrt dauert ca. 30 min bis Sie an der Haltestelle „Boltenhagen Am Kurhaus“ aussteigen. Das Hotel liegt 500m entfernt von der Bushaltestelle.



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/Bildungszeit bei Ihrem Arbeitgeber reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein. Bei Problemen bei der Beantragung 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.