

„Aikikendo – Achtsamkeit und Fokus“ Mit gelingender Selbstführung den Stress bewältigen

Bildungsurlaub / Bildungszeit

Gute Selbstführung - beruflich wie privat - will gelernt sein.

„Nur wer sich selbst führen kann, führt auch andere“, sagt Peter Drucker, einer der einflussreichsten Denker im 20. Jahrhundert.

Gute Selbstführung gründet teils in der Persönlichkeit, teils lässt sie sich erlernen: Standfestigkeit, Ausstrahlung, klare Kommunikation auf Augenhöhe, Geduld, Gelassenheit, Konzentration, Fokus, Achtsamkeit und die Fähigkeit zuzuhören – um nur einige Eigenschaften zu nennen.

Im Aikikendo begegnen Sie diesen Qualitäten auf ungewöhnliche Weise – spielerisch und fernab des Alltags.

Sie lernen, sich zu zentrieren, den Fokus zu halten und in einfachen Partner- und Teamübungen in Resonanz zu gehen – miteinander und führend. Diese Zeit der Begegnung und Selbstreflexion bringt Sie körperlich und energetisch in ein neues Erleben, stärkt Ihre innere Ruhe und macht Sie stressresilient.

In dieser Zeit erforschen Sie Wege zur Balance – aktiv mit einem Rundholzstab und einem japanischen Holzsword, das sanft und präzise geführt wird. Sie entdecken Ihre innere Kraft, üben gelassene Konzentration und treten in einen achtsamen Austausch. Dabei schärfen Sie Ihre Wahrnehmung, nutzen alle Sinne, erleben Flow-Momente und erfahren Selbstführung als Win-Win-Prinzip.

Seminarziele / Ihr Nutzen

- Sie mindern Stress mit ausgewählten Aktivitäten und Übungen und erweitern Ihr Repertoire an Bewältigungstechniken.
- Sie erleben nachhaltig Ihr Energiepotenzial, Phasen gelassener Konzentration und verbringen inspirierende Zeiten innerer Ruhe und Ausgeglichenheit.
- Sie verbessern Ihr Körpergefühl, steigern Ihre Flexibilität und erhöhen Ihre Beweglichkeit.
- Sie regen die Eigenregulation des Körpers an, erkennen Ihre Ressourcen und fördern Ihre Eigenverantwortung.
- Sie lernen diverse Facetten der Selbstführung kennen und sie situationsangemessen für sich selbst und zum Wohle Ihrer Umgebung einzusetzen.
- Sie wenden das Erlernte im Alltag und in konkreten Arbeitssituationen an und können die vielen Übungen sowie die zahlreichen Tipps und Tricks weitergeben und erleben - zurück in Organisation und Familie – ein hohes Maß an Selbstwirksamkeit.



Ihr Dozent
Hans-Josef Hinken

Seminarnummer:	834426
Termin:	20.07. – 24.07.2026
Seminardauer:	Mo 13.30 Uhr – Fr 13.30 Uhr
Ort:	Gutshaus Parin, Ostsee
Preise:	1.145,00 € inkl. Ü/VP im DZ „Wasser“ 1.345,00 € für Einrichtungen / Firmen
Dozent:	Hans-Josef Hinken
Hans-Josef Hinken ist nach dem Studium der Pädagogik und Psychologie seit 40 Jahren selbständig als Leadership Coach, Trainer und Consultant. Nach Weiterbildungen in Yoga, Systemischer Beratung und Aikido hat er die Schwert-Form des Ki-Aikido anwendbar und nachvollziehbar in die Selbst-Führung integriert. Seit 30 Jahren gibt er Coachings, Kurse und bildet Trainer*innen aus in „Aikikendo - Achtsamkeit und Fokus“.	
Er begleitet Organisationen, Teams und Führungskräfte in Transformationsprozessen, sowie in der persönlichen Entwicklung. Im Sport unterstützt er Einzelne und Mannschaften für Wettkämpfe als Mentaltrainer, um die bestmögliche Leistung auf den Punkt abrufen zu können.	
Die Balance von Körper und Geist sowie die Entwicklung von Stress-Resilienz liegen ihm am Herzen.	
Minimale Teilnehmendenzahl: 10 Maximale Teilnehmendenzahl: 16	
Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung.	
Die Anreise ist nicht im Preis inbegriffen.	

Zielgruppe

- Alle, die aktiv etwas für ihre Gesundheit tun möchten und besonders an Ki- und Anti-Stress-Konzepten interessiert sind, diese kennenlernen und ihre Wirkung erleben wollen.
- Menschen, die unter Belastung stehen, Stress empfinden und den generellen Wunsch nach mehr Gelassenheit in Familie und Beruf haben.
- Alle, die erprobte, alltagstaugliche Übungen und Haltungen erlernen und weitergeben möchten, die den Energiefluss fördern und schnelle Wirkung zeigen.
- Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Im Seminar wird theoretisch und praktisch geübt in Gruppen-, Einzel- und Partnerarbeit. Das gesamte Übungsprogramm spricht ganzheitlich an und ist für alle geeignet, die ihre Mitte und Stabilität kräftigen wollen, ihr Ki in Fluss bringen und innere Ausgeglichenheit erreichen möchten. Teilnehmende, die ihre klare Kommunikation und Selbstführung in herausfordernden Zeiten erhöhen und ausbauen möchten, um dadurch stressresilienter zu werden.

Seminarinhalte

Theorie und Praxis von „Achtsamkeit & Fokus“ in der zwischenmenschlichen Kommunikation

- Einführung in das japanische Verständnis von *Ki*
- Übungen zur *Ki*-Wahrnehmung und zur *Ki*-Aktivierung
- Neuere Erkenntnisse und Forschungsergebnisse der Neuropsychologie in Bezug auf stressrelevante Aspekte der Persönlichkeitsentwicklung und Meditation.
- Anleitung zur Führung des japanischen Schwertes aus Holz im Kontext der Selbstführung.
- Basistechniken japanischer Übungsmethoden erlernen durch Fokus-, Achtsamkeits- und Atemübungen, um Ruhe und Gelassenheit zu stärken.
- Rahmenbedingungen für Psychologische Sicherheit kennenlernen und diese im eigenen Kommunikationskontext verstehen und anwenden können.
- Erarbeiten eines individuellen Maßnahmenplans und geeigneter Strategien zur Integration des Erlernten in den Alltag.

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 uralten 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 Vollpension vegetarisch verpflegt. Die Vollpension umfasst am Anreisetag ein Mittagessen und ein Abendessen, am Abreisetag ein Frühstück und ein Mittagessen und an den übrigen Tagen ein Frühstück, mittags eine Suppe und Salat und ein Abendessen.



Zimmerkategorien

Im Preis inbegriffen ist die Unterbringung im DZ „Wasser“.

Für die weiteren Zimmerkategorien fallen folgende Ab- bzw. Zuschläge an:

Einzelzimmer „Erde“ mit Etagendusche: - 40,00 € insgesamt (kleines Einzelzimmer mit Dachschräge, nicht für sehr große Personen geeignet)

Einzelzimmer „Wasser“: 80,00 € insgesamt

Einzelzimmer „Himmel“: 120,00 € insgesamt

Einzelzimmer „Sonne“: 160,00 € insgesamt

Doppelzimmer „Himmel“: 20,00 € insgesamt pro Person

Doppelzimmer „Sonne“: 52,00 € insgesamt pro Person

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

Link zum Haus:

<https://www.gutshaus-parin.de/>



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.

mit dem Auto aus Richtung Berlin

Über die A24 Berlin/Hamburg. Am Dreieck Schwerin (Nr. 13) auf die A14 wechseln und bis zum Kreuz Wismar (Nr.9) fahren. Dort auf die A20 in Richtung Lübeck wechseln. An der Abfahrt Grevesmühlen die Autobahn verlassen. Dann weiter wie oben beschrieben.

Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaftsservice.

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 oder auch über:

www.wirsendanderswo.de/anreise/bahnsparrangebote/

Bildungsurlaub / Bildungszeit

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern für Teilnehmer/innen aus bestimmten Berufsgruppen **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 des Seminars als Bildungsurlaub/ Bildungszeit wenden Sie sich bitte an uns. Sie können auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.

Sicherheit / Sonstiges

Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.

Weitere Informationen zum Seminar, Fahrgemeinschaftsliste, etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn.

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.