

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 Holzschwert, 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:	834427
Termin:	25.04.2027 – 30.04.2027
Seminardauer:	So 18:00 Uhr – Fr 13.30 Uhr
Ort:	Insel Reichenau, Bodensee
Preise:	1.015,- € inkl. Ü/VP im DZ EZ-Zuschlag 85,60 € insgesamt 1.215,- € 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.
Teilnehmendenzahl:	10 - 16
Leistungen:	Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung. Die Anreise ist nicht im Preis inbegriffen.
Übungsmatten sind nicht im Haus vorhanden – bitte mitbringen!	

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 Sonntag um 18.00 Uhr mit dem gemeinsamen Abendessen und endet am Freitag mit dem Mittagessen um 13.30 Uhr.

Übernachtung/Verpflegung

Ein gelassen-maritimes Lebensgefühl und südländische Lebenslust – freuen Sie sich auf eine unvergessliche Zeit im Seminarhaus Insel Reichenau. Von einer blühenden Landschaft aus Weinreben, Kräuter- und Gemüsegärten umgeben, befindet sich das Haus in einzigartiger Lage direkt am Bodensee. Mit seinem eigenen Badestrand, großzügigen Terrassen mit Blick zum See und einer weitläufigen Grünanlage lädt der Ort zum Verweilen ein.

Es empfängt Sie ein überwältigender Seeblick bis zum Schweizer Ufer und beruhigendes Wellenrauschen. Wohltuende Weite, Genuss und Entspannung werden hier von Anfang an erfahrbar.

Alle Zimmer sind mit eigenem Bad ausgestattet. Sie können zwischen Einzel- und Doppelzimmern wählen.



Kontakt zum Haus:

Haus Insel Reichenau
Markusstr. 15
78479 Reichenau
Tel. 07534 99550

reichenau@familienferien-freiburg.de

<https://familienferien-freiburg.de/haus-insel-reichenau/>

Anreise mit dem Zug

Sofern Sie mit dem Zug anreisen, müssen Sie am Bahnhof Radolfzell oder am Bahnhof Singen in den Nahverkehrsbus „Seehas“ umsteigen. Bitte fahren Sie bis zum Bahnhof „Reichenau (Baden)“. Von dort besteht eine Busverbindung zum Seminarhaus Insel Reichenau. Bitte informieren Sie sich rechtzeitig über die Fahrzeiten der Buslinie 204 bis Haltestelle Mittelzell Königsegg. In der Regel fahren die Busse halbstündlich bis stündlich. Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter www.bahn.de.



Anreise mit dem Auto

Von der Autobahn A 81 kommend verlassen Sie die Strecke Stuttgart-Singen an der Ausfahrt Konstanz. Folgen Sie der B33 Richtung Konstanz und biegen Sie an der Abzweigung „Schweiz-Insel Reichenau“ rechts ab. Schon an der nächsten Kreuzung erreichen Sie rechts über die breite Pappelallee die Insel.

Kurz nach dem Ortseingangs-Schild sehen Sie auf der rechten Seite die Kirche „St. Georg“ (ein Wahrzeichen der Insel). Etwa auf Höhe der Kirche biegen Sie links ein in die „Oberzeller Straße“. Folgen Sie dem Straßenverlauf für 1,9 km. Dann biegen Sie links in die Markusstraße (Sackgasse, Richtung See) ein. Am Ende der Sackgasse, nach ca. 300 m, liegt die Familienferienstätte Haus Insel Reichenau.

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.