

Japanisch denken, anders leben:

Buddhistisch geprägte Gelassenheit und Körperpraxis für den Berufsalltag

Bildungsurlaub / Bildungszeit

Der Arbeitstag ist durchgetaktet, die To-do-Liste voll, der Umgangston manchmal schwierig. Am Abend läuft der Kopf weiter, und der Körper sendet verschiedene Signale: ein verspannter Nacken, ein meckernder Rücken, innere Unruhe oder schlechter Schlaf. Du stehst unter „Strom“.

Eigentlich weißt du, was dir guttäte: mehr Bewegung, echte Pausen, besser essen. Doch im Berufsalltag wird selbst das schnell zur nächsten Aufgabe. Und oft hörst du erst auf deinen Körper, wenn es weh tut.

Wer für vieles und viele da ist, verliert dabei leicht sich selbst aus dem Blick. Was wäre, wenn du anders ansetzt?

Japan gehört zu den leistungsorientierten Arbeitskulturen der Welt. Gleichzeitig begegnen dir dort Denk- und Lebensweisen, die einen ungewohnten Blick auf Leistung und Regeneration, Körper und Geist, Anspannung und Loslassen eröffnen: der buddhistisch geprägte „Weg der Mitte“, alltägliche Rituale, gemeinsame Bewegung, Naturverbundenheit und eine Kultur, in der nicht jedes Ja oder Nein so eindeutig ist, wie du es gewohnt bist.

In dieser Seminarwoche lernst du ausgewählte Aspekte dieser Denk- und Lebensweise kennen als Einladung zum Perspektivwechsel. Du erprobst einfache japanische Bewegungs- und Wahrnehmungspraktiken am eigenen Körper und schaut aus einer neuen Perspektive auf deine Gewohnheiten im Berufsalltag.

Dabei geht es nicht darum, dein Leben umzukrempeln. Du entwickelst kleine, konkrete Veränderungen, die zu dir und deinem Berufsalltag passen, damit du dich auch im vollen Berufsalltag nicht aus dem Blick verlierst.

Methoden

- Fachliche Impulse zu japanischer Kultur, Denkweise und Lebenspraxis
- Praktische Körper-, Bewegungs- und Wahrnehmungsübungen einzeln, zu zweit und in der Gruppe
- Übungen und Erfahrungen im Freien
- Selbstreflexion und Austausch in der Gruppe mit Bezug zum eigenen Berufsalltag
- Persönliche Transferarbeit mit kleinen Ritualen, konkreten Übungen und einem eigenen Transferplan

Zielgruppe und Voraussetzungen

Das Seminar richtet sich an Berufstätige, die im Berufsalltag häufig für vieles und viele da sind und sich selbst leicht aus dem Blick verlieren. Es ist für Menschen gedacht, die nicht erst reagieren möchten, wenn der Körper deutlich protestiert, sondern früher wahrnehmen wollen, was ihnen Kraft gibt und wann es Zeit ist, gegenzusteuern.

Das Seminar ist als berufliche Weiterbildung im Bereich Persönlichkeit und Beruf konzipiert. Vorkenntnisse in japanischer Körperarbeit oder besondere Fitness sind nicht erforderlich.

Alle Übungen werden so angeleitet, dass du sie an deine eigenen Möglichkeiten anpassen kannst. Für Sitzpositionen am Boden gibt es Alternativen auf dem Stuhl. Einige Einheiten finden bei fast jedem Wetter im Freien statt.

Seminarnummer:	834627
Termin:	22.11. – 26.11.2027
Seminardauer:	Mo 13.30 Uhr – Fr 13.30 Uhr
Ort:	Gutshaus Parin, Ostsee
Preis:	1.045,00 € inkl. Ü/HP+ im DZ „Wasser“ 1.245,00 € für Einrichtungen / Firmen
Leitung:	Renate Köchling-Dietrich
Renate Köchling-Dietrich ist Heilpraktikerin und Shiatsu-Lehrerin mit über 25 Jahren Lehrererfahrung. Grundlage ihrer Arbeit ist Shiatsu und das japanische Verständnis von Ki, der Lebensenergie und ihrem Fluss im Körper.	
Im Mittelpunkt stehen die Wahrnehmung des Ki und die Kultivierung des Hara, der körperlich erfahrbaren eigenen Mitte. Dabei verbindet sie Ansätze aus der traditionellen japanischen Körperarbeit mit einem pragmatischen Blick auf den heutigen Berufsalltag.	
In ihrer langjährigen Arbeit begleitet sie Menschen dabei, ihren Körper als verlässliche Informationsquelle wahrzunehmen und seine Signale früher zu erkennen. Dabei geht es ihr nicht um Selbstoptimierung oder große Veränderungsprogramme, sondern um ein feineres Gespür für sich selbst und um kleine Schritte, die sich tatsächlich in den Alltag integrieren lassen.	
Ihr Ansatz ist Begleitung auf Augenhöhe. Nicht immer in der eigenen Mitte zu sein, gehört für sie zum Leben. Entscheidend ist, wahrzunehmen, wenn wir uns selbst aus dem Blick verlieren, und Wege zu kennen, immer wieder zu uns zurückzufinden.	
Teilnehmendenzahl:	10 – 16
Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung. Nicht im Preis inbegriffen ist die Anreise.	

Ihre Dozentin
Renate Köchling-Dietrich



Seminarziele

Die Teilnehmenden ...

- nehmen körperliche Signale von Stress und Überlastung früher wahr und verstehen sie als hilfreiche Information über die eigene Belastung.
- kennen einfache Bewegungs-, Wahrnehmungs- und Regulationsübungen aus der japanischen Körperpraxis, mit denen sie im Arbeitsalltag innehalten und wieder bei sich ankommen können.
- setzen sich mit dem buddhistisch geprägten „Weg der Mitte“ auseinander und übertragen diese Haltung auf den Umgang mit Leistung, Anforderungen und den eigenen Bedürfnissen im Berufsalltag.
- reflektieren ihre Gewohnheiten in Bewegung, Ernährung, Pausengestaltung und Tagesstruktur und erkennen, was ihre eigene Vitalität stärkt und was sie unnötig Kraft kostet.
- erfahren Rituale und Wiederholung als Möglichkeit, im Arbeitsalltag Halt und Orientierung zu schaffen, und entwickeln eigene kleine Rituale für konkrete berufliche Situationen.
- verstehen am Beispiel der japanischen Sprache und Kommunikation, wie Sprache und kulturelle Prägung unser Denken und Handeln beeinflussen. Sie reflektieren insbesondere ihren eigenen Umgang mit Ja und Nein, Zustimmung und Abgrenzung.
- lernen das japanisch geprägte „Sowohl-als-auch“ als Gegenentwurf zu starrem Entweder-oder-Denken kennen und nutzen es, um eigene innere Widersprüche und berufliche Anforderungen differenzierter zu betrachten.
- entwickeln einen persönlichen Transferplan mit konkreten Schritten und Übungen, um im Berufsalltag früher wahrzunehmen, wenn sie sich selbst zwischen Anforderungen und Erwartungen aus dem Blick verlieren – und wieder zu sich und in ihre eigene Mitte zurückzufinden.

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: - 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.wirindandenswo.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“. Wenn Sie aus Hessen kommen, kann der Arbeitgeber ein Programm einfordern, in dem 20% gesellschaftspolitischer Anteil ausgewiesen sind. Auf Anfrage lassen wir Ihnen dieses Programm zukommen. 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.

Sonstiges/Sicherheit

Weitere Informationen zum Seminar, Fahrgemeinschaftsliste, etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.

Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.