

## Resilienz und Selbstfürsorge durch Body-Mind Centering® - Entspannung als Weg zu mehr Energie und Tatkraft

### Bildungsurlaub/Bildungszeit

Wie können Sie freundlicher und entspannter mit sich und Ihrem Körper umgehen, ohne Ihre Schaffenskraft im Beruf und im Privatleben zu verlieren?

Im Body-Mind Centering® vertiefen Sie ihre Körperwahrnehmung in Bewegung und in Stille, um eine ausgeglichene geistige und körperliche Haltung zu entwickeln.

In dieser Woche bekommen jene Aspekte unserer Anatomie Aufmerksamkeit, welche eine gesunde Selbstfürsorge ganz besonders unterstützen, wie zum Beispiel Herz, Atem, Haut und Stimmorgane. Meditationen der Selbstregulation bauen auf den körperlichen Erfahrungen auf und vertiefen sie.

Neuere Forschungen bestätigen zunehmend, dass eine wohlwollendere Beziehung zu uns selbst zu tieferer und langfristiger Entspannung führt und damit u.a. zu größerer emotionaler Resilienz und beruflicher und privater Motivation und Wirkkraft. Nicht zuletzt macht sie Raum für mehr Verbundenheit mit anderen und mehr Kreativität und Lebensfreude.

#### Seminarinhalte

- Erlernen von Methoden zur körperlichen und geistigen Selbstregulation für die persönliche Anwendung und zur Weitergabe
- Grundlagen der „Erfahrbaren Anatomie“
- Geleitete Körperwahrnehmungsübungen in Bewegung allein und in Paaren
- Achtsamkeits-, Aktivierungs- und Entspannungsübungen
- Meditationen zur Kultivierung von Selbstmitgefühl

**Uta Büchler** ist es ein Anliegen, Körperbewusstsein als Ressource für physische Gesundheit, emotionale Balance und einen wohlwollenden, entspannten Geist erfahrbar zu machen.

|   |  |
|---|--|
| <b>Seminarnummer:</b>   | 836524   |
| <b>Termin:</b>  | 22.09. – 27.09.2024  |
| <b>Seminardauer:</b>  | Sonntag 18.00 Uhr –<br>Freitag 13.30 Uhr   |
| <b>Ort:</b>   | Haus Insel Reichenau, Reichenau  |
| <b>Preise:</b>  | 875,- € inkl. Ü/VP im DZ<br>EZ-Zuschlag 80,00 € insgesamt<br>1.075,- € für Einrichtungen/ Firmen |
| <b>Dozentin:</b>  | Uta Büchler  |
| <b>Uta Büchler</b> (Jhrg. 1966) ist Body-Mind Centering® Practitioner (moveus - Schule für Body-Mind Centering®), Körperpsychotherapeutin (Heilpraktikerin Psychotherapie), staatlich anerkannte Ergotherapeutin und Bewegungspädagogin. Sie ist ausgebildet in Tanz an der Hochschule der Künste Amsterdam und in der Discipline of Authentic Movement (Circles of Four - Janet Adler u.a., Deutschland/Kanada) und ist Somatic Experiencing® Practitioner (UTA Institut Köln). Seit 1990 leitet sie Kurse und Workshops in verschiedenen Methoden von Körperarbeit und Bewegung. Seit 2000 ist sie außerdem in Einzelsitzungen als Körperpsychotherapeutin und Bewegungscoach in eigener Praxis tätig. Weiterbildung in Personenzentrierter Beratung (GWG anerkannt). Langjährige Meditationspraxis und Praxis in Gewaltfreier Kommunikation. |  |
| Minimale Teilnehmendenzahl: 10<br>Maximale Teilnehmendenzahl: 16  |  |
| <b>Leistungen:</b> Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung. Die Anreise ist nicht im Preis inbegriffen.   |  |



## Ihr Nutzen

- Sie stärken Ihre Resilienz für einen besseren Umgang mit beruflichen Herausforderungen.
- Sie erzielen mehr Durchlässigkeit und Gesundheit von Bewegungsapparat, Atmung und Organen und gewinnen so an Präsenz und Flexibilität im Berufsalltag.
- Sie finden einen konstruktiven und wertschätzenden Umgang mit sich und anderen (z.B. Klienten, Vorgesetzten, Teammitgliedern), der von Akzeptanz geprägt ist.
- Sie schulen Ihre Körperwahrnehmung und lernen, wie Sie mentale, emotionale und körperliche Zustände bewusst selbst regulieren können. Dies trägt zur Burnout-Prävention bei, da Sie physische und psychische Frühwarnzeichen rechtzeitig wahrnehmen und entsprechend reagieren können.
- Sie fördern Ihre Teamfähigkeit durch gesteigertes Empathievermögen und Kritikfähigkeit.
- Die Seminarinhalte sind für den Transfer in konkrete Arbeitssituationen und für Multiplikatoren, die sie im Rahmen ihrer beruflichen Tätigkeit weitergeben können, geeignet.

## 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/>

## Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Sonntag um 18.00 Uhr mit einem gemeinsamen Abendessen und endet am Freitag gegen 13.30 Uhr mit dem Mittagessen.



## Anreise mit dem Zug

Sofern Sie mit dem Zug anreisen, müssen Sie am Bahnhof Radolfzell oder am Bahnhof Singen in den Nahverkehrszug „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](http://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 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 Tarifierurlaub 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.