

Der sichere "Auf"-tritt in Beruf und Alltag

Tango Argentino verbunden mit der Franklin-Methode®

Bildungsurlaub

Tango Argentino ist Energie und Lebensfreude fördert die Entscheidungsfähigkeit, die Freude an der Improvisation und hilft Achtsamkeit für sich und sein Gegenüber zu entwickeln. Jenseits der reinen Tanzschritte und der Technik besteht er aber erstmal aus Alltagsbewegungen wie Stehen-Gehen-Umdrehen.

Die Franklin-Methode® ist eine effektive Synthese aus Wahrnehmungsschulung, Bewegung, erlebter Anatomie und Imagination. Mit ihr schaffen wir ein gutes Verständnis für den eigenen Körper, was zu mehr Klarheit führt und uns ein neues Körpererleben und mehr Selbstfürsorge sowie Selbstorganisation ermöglicht.

In diesem Bildungsurlaub lernen sie die Franklin-Methode® kennen und in Verbindung mit dem Transfermittel Tango entwickeln sie ihre Haltungskompetenz neu, erleben mehr Bewegungseffizienz, Präsenz und Leichtigkeit mit sich und in Kontakt mit anderen.

Dazu werden für den Tango relevante Themen in Lektionen der Franklin-Methode® (wie gelöste Aufrichtung, fitte Füße, bewegliches Hüftgelenk, Kopf frei-gelöster Nacken, entspannte Schultern) einfließen. Es entstehen so neue Bewegungspfade im Tanz und im (Berufs)Alltag!

Einvernehmliche Lösungen finden, Spielräume entwickeln und nutzen, Einfühlsamkeit: die Kombination dieser Elemente bietet einen Weg, für einen gelungenen Tanz und für ein gutes „Standing“ im (Berufs)Alltag.

Seminarinhalte

- egal ob mit oder ohne Tango-Vorerfahrung, ob alleine oder als Paar
- Sie spielen mit dem Austausch im Führen & Folgen und schulen die nonverbale Kommunikation
- Sie experimentieren mit Vorstellungsbildern und erleben die Wirkung und die Bewegung. Sie aktivieren Ihre Selbststeuerung und Spielfreude.
- Sie lernen nicht nur die Basis (- Schritte) des Tango Argentino, sondern auch wie Sie sich im Alltag neu und sicher bewegen können
- Sie genießen Entspannung & Reorganisation u.a. mit der „Konstruktiven Ruhe“

Es findet in jedem Unterrichtsblock eine Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte statt, so dass eine Weitergabe der Seminarinhalte möglich ist. Sie erhalten so Anwendungsmöglichkeiten für Ihren jeweiligen beruflichen Kontext, sowie Anleitungshinweise (Didaktik und Methodik) und Raum für Reflexion. So werden Sie darin geschult, einen Alltags-Transfer in konkrete Arbeitssituationen zu leisten.

Seminarnummer:	836724
Termin:	28.09. – 05.10.2024
Seminardauer:	Sa 18.00 Uhr – Fr ca. 17.00 Uhr
Ort:	Hotel Galanias, Bari Sardo, Sardinien
Preise:	1.225,00 € inkl. Ü/HP im DZ EZ-Zuschlag 294,00 € insg. 1.425,00 € für Einrichtungen / Firmen
Dozent:	Jörg Böttger
Jörg Böttger ist seit vielen Jahren selbstständig tätig als Tangolehrer, Bewegungspädagoge der Franklin-Methode, Mediator und Tischlermeister. In seinen Kursen und Seminaren unterrichtet er mit fachübergreifenden Ansätzen aus den Themenbereichen Arbeitswelt, Kommunikation und Gesundheit im Rahmen der Erwachsenenbildung und zur Gesundheitsförderung.	
Minimale Teilnehmendenzahl: 10 Maximale Teilnehmendenzahl: 18	
Leistungen: : Im Preis enthalten sind die Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung.	
Die Anreise ist nicht im Preis inbegriffen.	

Der Dozent

Jörg Böttger



Seminarziele

- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe (empfohlen insbesondere für Arbeitnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen und für Arbeitnehmende in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeitenden)
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen
- **Im Einzelnen:** Verbesserung der mentalen Wahrnehmung und der körperlichen Gesundheit, Mobilisation der inneren Bereitschaft und Eigenverantwortung zur eigenen Gesunderhaltung, Bewegungsmuster erfassen und darin weiterführende Verbesserungen der Beweglichkeit sowie der körperlichen Gesundheit spürbar erfahren, Chancen für Veränderungen im beruflichen Kontext erkennen und Ziele formulieren, Sozialkompetenz erhöhen und lösungsorientierte Kommunikationsformen anwenden, Möglichkeiten zur Mitgestaltung des Alltags und deren Umsetzung, Lösungsorientierte Kommunikation unterstützt durch ein mehr an Ausstrahlung und Präsenz



Übernachtung/Verpflegung

Sie wohnen im familiengeführten 4-Sterne-Hotel Galanias bei Bari Sardo, ca. 10 Gehminuten vom

Strand von Torre di Bari entfernt. Auf einem Hügel an der Ostküste Sardinien gelegen, bietet Ihnen das mit Außenpool und Sonnenterrasse ausgestattete Anwesen ein besonders schönes Ambiente inmitten der Natur. Die Zimmer befinden sich zentral auf dem Grundstück von mediterranen Grünflächen und Gärten umgeben. Sie sind im eleganten sardischen Stil mit für die Region typischen Möbeln und Textilien gestaltet. Jedes Zimmer verfügt über einen separaten Eingang und ist mit Klimaanlage, Safe, Minibar, Fön und Flachbildschirm ausgestattet.

Die Zimmer können entweder als Einzelzimmer oder Doppelzimmer belegt werden. Für die Nutzung als Einzelzimmer fällt für den Aufenthalt ein Zuschlag von insgesamt 294,00 € an.

Sie werden in Halbpension (Frühstück und Abendessen) verpflegt. Die Küche bietet frisch zubereitete und abwechslungsreiche traditionelle mediterrane/sardische Gerichte auf der Basis heimischer Produkte aus der direkten Umgebung.

Die bezaubernde umgebende Landschaft der Oligastria ist die perfekte Synthese von Bergen und Meer. Hier finden Sie noch unberührte Natur und authentische ursprüngliche sardische Kultur fernab des Massentourismus.

Seminarzeiten

Die Samstage dienen lediglich als Anreise- und Abreisetag. Am Anreisetag ist ein gemeinsames Abendessen um 19.00 Uhr geplant. Das eigentliche Seminar beginnt am Sonntag gegen 9.00 Uhr und endet am Freitag gegen 17.00 Uhr. Im Preis inbegriffen ist das Frühstück am Abreisetag.

Die Seminarzeiten werden den Gegebenheiten vor Ort und dem Wetter angepasst. Sie können daher von der Ankündigung abweichen und sich bis in die Abendstunden ausdehnen. Bitte beziehen Sie das in Ihre Planung mit ein.

Anreise

Das Hotel Galanias ist mit dem Auto oder mit dem Flugzeug über die Flughäfen Olbia oder Cagliari zu erreichen. Eine passende Zugverbindung gibt es leider nicht. Zur Weiterreise ab dem Flughafen stellt das Hotel einen Transfer zur Verfügung.



Mit dem Auto: Das Hotel Galanias befindet sich 4 km vom Zentrum von Bari Sardo entfernt. Ihr Fahrzeug können Sie auf kostenfreien Privatparkplätzen abstellen. Nach 20 Fahrminuten gelangen Sie zum Hafen von Arbatax, von wo aus Fähren nach Olbia, Cagliari, Civitavecchia und Genua ablegen.

Mit dem Flugzeug: Sie fliegen bis nach Olbia CO₂-Klimakompensation: Wir übernehmen zu **100% den atmosphärischen Beitrag** für Ihre Anreise. Von dort wird von Seiten des Hotels 2 x täglich ein Transfer zum Hotel angeboten. Die Strecke führt über abwechslungsreiche Landschaft teilweise direkt an der Küste entlang zum Hotel. Wenn Sie sich für diese Variante entscheiden, **teilen Sie uns bitte rechtzeitig Ihre Ankunftszeiten mit**, die wir gerne für Sie an das Hotel weiterleiten. Den Transfer planen Sie bitte direkt mit dem Hotel unter: info@galaniashotel.it. Die Transferkosten pro Strecke liegen bei ca. 220,00 € bei einem Einzeltransfer. Sie können sich je nach Fahrgemeinschaftsgröße reduzieren. Erfahrungsgemäß liegen sie dann in etwa zwischen 60,00 € – 75,00 € pro Strecke pro Person. Alternativ besteht die Möglichkeit einen Mietwagen zu buchen. Das bietet sich zur Erkundung der Insel während der freien Zeit an.

Bitte bedenken Sie, dass Sie beim Check-In Ihren Ausweis und Ihre Kreditkarte bereithalten.

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“. 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.

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 Reise-Rücktrittsversicherung.

