BILDUNG LEBENDIG INSPIRIEREND

Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V I Donrather Str. 44 I 53797 Lohmar
Tel.: 02246/302999-10 I Fax.: 02246/302999-19 I evinfo@liw.de I www.liw-ev.de

Leichtigkeit im Beruf mit Alexander-Technik
Wege zu einem entspannten Selbstmanagement

Bildungsurlaub/Bildungszeit

Der Berufsalltag besteht aus zahlreichen Herausforderungen, die in uns leicht Spannung und Stress hervorrufen können. Häufig entwickeln sich im Laufe der Zeit daraus Gewohnheiten, die mit zu starker Muskelanspannung, innerer Unruhe oder anderen ungünstigen Reaktionen verbunden sind, wenn der Ausgleich fehlt. Mit der Alexander-Technik kommen Sie diesen Gewohnheiten auf die Spur, indem Sie darauf achten, wie Sie die Dinge tun - wie Sie sich bewegen, denken, sitzen, stehen, gehen, schreiben oder sprechen. Oft laufen diese Gewohnheiten unbewusst ab, da sie vertraut sind und sich „richtig“ anfühlen. Die Methode beruht darauf ungünstige Gewohnheiten im Bewegen, Reagieren und Denken zu erkennen und abzulegen. Sie fördert Wachheit, Leichtigkeit, geistige Präsenz und Achtsamkeit. Dies kann uns von einer Vielzahl von Einschränkungen, Störungen und Stress befreien und dadurch Kreativität, Leistungsvermögen und Wohlbefinden nachhaltig steigern. Den Folgen von Fehlhaltungen, Koordinationsstörungen und Stressreaktionen beugt die Alexander-Technik auf diese Weise vor.

Seminarinhalte

- Grundlagen der Alexander-Technik
- Optimierung von Bewegungsabläufen und Gewohnheiten
- Haltung und Bewegungsökonomie
- Stressbewältigung durch Erlernen von Selbstfürsorge und emotionaler Kompetenz
- Anwendung der Alexander-Technik in Beruf und Alltag
- Resilienz: die Kraft der Gedanken bewusst
- einsetzen, um sich selbst zu regulieren und das gesamte Wohlergehen zu fördern

Ihr Nutzen

- Sie lernen grundsätzliche Wirkmechanismen des Zusammenspiels von gesunder Körperkoordination und Bewegungsorganisation, so dass Sie sich in Ihrem Beruf ergonomischer bewegen und verhalten können. Insbesondere das Sitzen und Stehen verbessert sich.
- Sie erhöhen Ihre Selbstwirksamkeit und Selbststeuerung durch die Mittel der Alexander-Technik und lernen leistungsfähiger und handlungskompetenter zu sein.
- Sie verstehen besser, was Sie in Stress bringt und was Sie gelassener macht, um in Ihrem Berufsalltag auch hohen Arbeitsbelastungen ruhig und zielgerichtet begegnen zu können.
- Sie erweitern Ihre Wahrnehmungsfähigkeit und lernen Mittel, sie auch in Stresssituationen zu behalten Sie erhöhen Ihre Entscheidungskompetenz

Seminarnummer:	839524
Termin:	28.10. – 01.11.2024
Das Seminar beginnt am Montag mit einem gemeinsamen Mittagessen um 12.30 Uhr und endet am Freitag gegen 13.30 Uhr.	
Ort:	Gutshaus Parin, Ostsee
Preis:	925,00 € inkl. Ü/HP im DZ
	1.125,00 € für Einrichtungen/Firmen
Dozentin:	Tanja Striezel
Tanja Striezel ist F.M. Alexander-Technik Lehrerin (ATVD), Tanz- und Bewegungspädagogin, Lehrerin für Erfahrbare Anatomie und Personzentrierte Beraterin/Coach nach C. Rogers.	
Fortbildung in Body-Mind-Centering®, langjährige Praxis in Authentic Movement, Yoga und Meditation. Seit 2006 arbeitet sie in freier Praxis für Einzel- und Gruppenarbeit in Bonn und Köln.	
Teilnehmendenzahl:	10 – 16
Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Halbpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen. Die Anreise ist nicht im Preis inbegriffen.	

Die Dozentin
Tanja Striezel

Seminarziele

- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe (empfohlen insbesondere für Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen und für Arbeitnehmer/innen in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeiter/innen)
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen
- **Im Einzelnen:** Gesundheitsförderndes Verhalten im beruflichen Alltag mit Hilfe der Alexander-Technik, Körperwissen und Bewegungsökonomie, Alexander-Technik und Resilienz: Gelassenheit und Selbstvertrauen fördern, Stressbewältigung optimieren, Stresskompetenz, Emotionale Kompetenz und Sozialkompetenz fördern, Entscheidungsfreiheit und Handlungskompetenz stärken: Erweiterung der Selbstwahrnehmung, effektives und entspanntes Handeln

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 gesundheits-bewusste 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 Etagendusche: - 96,00 € insgesamt
Einzelzimmer „Wasser“: 108,00 € insgesamt
Einzelzimmer „Himmel“: 148,00 € insgesamt
Einzelzimmer „Sonne“: 184,00 € insgesamt
Doppelzimmer „Himmel“: 48,00 € insgesamt pro Person
Doppelzimmer „Sonne“: 72,00 € insgesamt pro Person

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

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.
Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschafts-Service.

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 .

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“. 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.

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.