

## Aus dem Vollen schöpfen

### Kreativität und Lebenskraft für den beruflichen Alltag

#### Bildungsurlaub / Bildungszeit

#### **"Auch aus Steinen, die uns im Wege liegen, lässt sich etwas Schönes bauen." (frei nach Goethe)**

Manchmal wachsen uns die Anforderungen des Berufsalltags einfach über den Kopf und wir funktionieren lustlos, ohne Freude und oft unter großer Anstrengung. Erschöpft verlieren wir den Kontakt zu unseren Bedürfnissen und unserem sozialen Umfeld.

Wie können wir unsere Kreativität wecken, um die Herausforderungen zu meistern und an ihnen zu wachsen?

Wie können wir uns vor Überforderung schützen, ohne uns zu isolieren?

Wie finden wir innere Kraft und Zuversicht, um wieder mit beiden Beinen im Berufsleben zu stehen? Wie können wir unsere Freizeit lebendig und selbstbestimmt gestalten, um neue Kraft zu schöpfen?

In dieser Woche haben Sie Zeit, einen achtsamen Blick auf die eigenen Ressourcen zu werfen und mit allen Sinnen und verschiedenen Ausdrucksformen ins intuitive, schöpferische Handeln einzutauchen:

In Materialexperimenten mit Papier, Farben, Ton oder in Tanz und freier Bewegung lernen Sie, jenseits von richtig und falsch, der alltäglichen Reizüberflutung im Erwerbsleben aktiv zu begegnen. Lassen Sie sich von Ihrer eigenen Kreativität überraschen:

Perspektivwechsel bringen oft unerwartete Lösungswege hervor. Durch Elemente aus dem Body-Mind-Centering®, lernen Sie, die Ressourcen und die Intelligenz Ihres Körpers zu nutzen, um die eigenen Grenzen frühzeitig wahr zu nehmen und gut für sich zu sorgen. Im Wechsel von Spannung und Entspannung, Ruhe und Aktivität, Eindruck und Ausdruck als zusammenwirkende, sich bedingende Aspekte des Nervensystems öffnen sich wirksame Wege zu Selbstregulierung, Selbstwirksamkeit, tiefer Entspannung und schöpferischer Kraft im beruflichen Kontext. So können Sie auch unter hoher Arbeitsbelastung effektiv und lösungsorientiert bleiben und Ihre Leistungsfähigkeit längerfristig erhalten.

<b>Seminar Nr.:</b>	<b>880427</b>
<b>Termin:</b>	<b>21.02. – 26.02.2027</b> So, 18:00 Uhr (mit dem Abendessen) bis Fr, ca. 13:30 Uhr
<b>Ort:</b>	<b>Insel Reichenau, Bodensee</b>
<b>Preis:</b>	1.025,- € inkl. Ü/VP im DZ EZ-Zuschlag 85,60 € insgesamt 1.225,- € für Einrichtungen/ Firmen
<b>Dozentin:</b>	Cornelia Budde
Cornelia Budde (Jhg. 1965) ist Bildhauerin, Lehrerin für Body-Mind Centering® und Practitioner of Somatic Experiencing®, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Tanzsoziotherapeutin, Bildungsreferentin. Sie besitzt langjährige Erfahrung in verschiedenen Bereichen von Tanz, Bewegung und Improvisation. In ihren Kursangeboten verbindet sie Körperwahrnehmung, Bewegung und künstlerische Gestaltung. Schöpferischer Ausdruck, Spiel- und Bewegungsfreude und ein wertfreier Raum für Entwicklung liegen ihr am Herzen.	
Teilnehmer*innenzahl: 10 – 16	
Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen	



Die Dozentin  
Cornelia Budde

## Seminarinhalte

- Kreativitätstraining als Ressource im Umgang mit belastenden Situationen im beruflichen Kontext
- Kreativitätstraining: Spielerischer Umgang mit unterschiedlichen Materialien und bildnerischen Methoden
- Wahrnehmungstheorie und Wahrnehmungsfähigkeit zur Erhaltung der Leistungsfähigkeit
- Erwerb von Selbstmanagementkompetenz im Beruf durch Entspannungsübungen
- Körperbewusstsein als Ressource im beruflichen Kontext
- Wechselwirkung von Körper und Geist (Embodiment)
- Gleichgewicht körperlicher, geistiger und emotionaler Aspekte
- Neuronale Plastizität und lebenslanges Lernen



## Ihr Nutzen/Seminarziele

- Sie stärken Ihre Handlungskompetenz, um belastenden Arbeitssituationen gestärkt entgegenzutreten zu können.
- Sie stärken Ihre Stresskompetenz im beruflichen Kontext, um Situationen zielgerichtet und gelassen begegnen zu können.
- Sie erweitern die Selbstwahrnehmung von psychischem und physischem Wohlbefinden zur Erhaltung Ihrer Leistungsfähigkeit.
- Sie stärken Ihre Selbstwirksamkeit, um Ihre Potenziale im Erwerbsleben noch besser einsetzen zu können und Ihren persönlichen Ausdruck noch klarer zur Geltung zu bringen
- Sie stärken Ihre Handlungskompetenz, indem Sie Ihr Kreatives Potential für die Entwicklung einer besseren Lösungskompetenz entfalten.
- Sie stärken Ihr Selbstbewusstsein im Beruf, um Ihre Kompetenzen noch gezielter einsetzen zu können.
- Sie fördern Ihre Resilienz und Salutogenese in belastenden Situationen im in Ihrem Berufsumfeld.

Wichtige Elemente im Seminar sind neben Kommunikations- und Fragetechniken die Mental- sowie Achtsamkeitsübungen und Schulung der Wahrnehmung eigener Muster. Die intensiven Erfahrungen können Sie für Ihren Berufsalltag nutzen, die Erfahrung der Gruppenmitglieder, das Lernen voneinander sowie Selbstreflexion stärken unsere eigenen Fähigkeiten, Ressourcen und Handlungskompetenz.

### Zu diesem Seminar bringen sie bitte folgendes mit:

- bequeme Kleidung für Bewegungseinheiten
- wetterfeste Kleidung und Schuhe für Outdooraktivitäten (Kleidung die schmutzig werden darf)
- Yogamatten/Decke (wenn gewünscht, sind aber im Haus vorhanden)
- dicke Socken

## Organisatorisches

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.

## 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](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 Ortseingangsschild 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.

## Sonstiges

**Weitere Informationen** über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer **Reise-Rücktrittsversicherung**.

**Sicherheit:** Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.

## Bildungsurlaub / Bildungszeit

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern für Teilnehmer/innen aus bestimmten Berufsgruppen **als Bildungsurlaub/ Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungs-fähig**. 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.