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

Aus dem Vollen schöpfen für Frauen

Embodiment als Kraftquelle im beruflichen Alltag

Bildungsurlaub / Bildungszeit für Frauen

"Lass dich nicht unterkriegen, sei frech und wild und wunderbar!“ Astrid Lindgren

Weibliche Präsenz und Kreativität sind im Umgang mit beruflichen Herausforderungen und Konflikten nicht nur hilfreich, sondern auch erfrischend innovativ. Weibliche Stärken als solche zu erkennen und zu nutzen ist notwendiger und wichtiger Teil eines gesellschaftlichen Wertewandels und geht weit über die Entwicklung eines individuellen weiblichen Selbst-Bewusstseins hinaus.

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

Sie lernen Methoden der Körperwahrnehmung als Grundlage für ein Selbst-sicheres berufliches Auftreten und zielführende Kommunikation auf Augenhöhe. Im sogenannten Embodiment-Prozess wird intuitives im Körper gespeichertes Erfahrungswissen zugänglich und zum Wegweiser für ein verkörpertes Selbstverständnis und gesunden Grenzen im beruflichen Alltag.
Denn kluge Entscheidungen in komplexen Situationen fordern neben dem klaren Verstand auch unsere Herz- und Bauchintelligenz. Bewegung, Gestaltung und die Vermittlung von Grundlagenwissen aus Neurobiologie, Anatomie und Kognitionswissenschaften ermöglichen neue Blickwinkel und lassen bislang unentdeckte Potentiale zum Vorschein kommen.

Seminar Nr.:	**881226**
Termin:	**18.10. – 23.10.2026** Sonntag, 18:00 Uhr (beginnt mit dem Abendessen um 18 Uhr) bis Freitag, ca. 13:30 Uhr
Ort:	**Insel Reichenau, Bodensee**
Preis:	965, – € (Ü/VP) für Einzelpersonen 1165, – € für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag: 80,00 € insgesamt
Dozentin:	Cornelia Budde

Cornelia Budde (Jhrg. 1965) ist Bildhauerin, Tanz-soziotherapeutin, Lehrerin für Body-Mind Centering®, Practitioner of Body-Mind Centering®, Bildungsreferentin u.a. der FH Alice Salomon Berlin. Sie besitzt langjährige Erfahrung in verschiedenen Bereichen von Tanz, Bewegung und Improvisation. In ihren Workshops und Kursangeboten mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen 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

- Körperbewusstsein als Ressource
- Weibliches Selbstverständnis
- Embodiment, Wechselwirkung von Körper und Geist
- Schulung der Körper-Umgebungs-Präsenz zur Verbesserung der Resonanz- und Kommunikationsfähigkeit
- Kreativitätstraining als Ressource im Umgang mit belastenden Situationen im beruflichen Kontext
- Spielerischer Umgang mit unterschiedlichen Materialien und bildnerischen Methoden
- Erfahrbare Anatomie und Bewegung
- Wahrnehmungstheorie zur Erweiterung von Empathie und Resonanzfähigkeit
- Entspannungsmethoden
- Somatische Marker als innere Orientierung nutzen
- Selbstregulierung im beruflichen Alltag
- Gleichgewicht körperlicher, geistiger und emotionaler Aspekte
- Neuronale Plastizität und lebenslanges Lernen

Ihr Nutzen/Seminarziele

- Entwicklung eines verkörperten Selbstverständnisses für eine souveräne berufliche Haltung
- Erkennen und Nutzen Weiblicher Stärken, um komplexen beruflichen Situationen gelassen und zielführend begegnen zu können
- Selbstwahrnehmung von psychischem und physischem Wohlbefinden zur Steigerung von Resilienz und Selbstregulierungskompetenz
- Etablieren wertschätzender und respektvoller Kommunikation zum Nutzen sozialer Intelligenz im beruflichen Miteinander
- Wahrnehmen und Kommunizieren eigener Bedürfnisse zur Förderung von Stresskompetenz und zur gezielten Burnout Prophylaxe im Umgang mit belastenden beruflichen Situationen
- Förderung des Persönlichen Ausdrucks, Sichtbarkeit und Standing im beruflichen Kontext
- Entfaltung des Kreativen Potenzials, um sich im eigenen Berufsfeld aktiv und innovativ einbringen zu können

Zu diesem Seminar bringen Sie bitte folgendes mit:

- bequeme Kleidung für Bewegungseinheiten
- ggf. eigene Yogamatte und Decke
- Hausschuhe oder warme Socken
- Schreibutensilien
- wetterfeste Kleidung und Schuhe für Outdooraktivitäten

Übernachtung/Verpflegung

Das Haus Insel Reichenau vermittelt – direkt am Bodensee liegend - ein gelassen-maritimes Lebensgefühl und eine südländische Lebenslust. Das Haus verfügt über eine großzügige Seeterrasse und eine weitläufige Grünanlage. (Link: http://familienferien-freiburg.de/haus-insel-reichenau). Sie sind in DZ bzw. im EZ mit eigener Dusche/WC untergebracht. Sie erhalten Frühstück, Mittagessen und Abendessen im Haus (ohne Kaffee/Kuchen am Nachmittag).

Anreise

Das Haus ist mit dem Auto (ca. zwei Stunde südlich Stuttgart) und mit der Bahn (Bahnhof Reichenau (Baden)) erreichbar. Bitte nutzen Sie unseren **Fahrgemeinschaft-Service.**

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.