

## Resilienz als Schlüsselkompetenz für Beruf und Gesellschaft – ein Seminar mit Musik und Tanz

### Bildungsurlaub/Bildungszeit

**Musik berührt, verbindet und inspiriert** – und sie ist weit mehr als ein Freizeitvergnügen. In diesem einzigartigen Seminar erleben Sie, wie Musik, Rhythmus und Bewegung zu kraftvollen Werkzeugen für Ihre persönliche und berufliche Entwicklung werden. Trommeln, Singen und Tanzen schaffen nicht nur Lebensfreude und Gemeinschaft, sondern eröffnen auch neue Wege, um mit Stress, Veränderungen und Herausforderungen im Berufsleben souverän umzugehen.

**Die Verbindung von musikalischer Praxis, Resilienzforschung und Achtsamkeitstraining macht dieses Seminar zu einer besonderen Erfahrung:**

Sie tauchen ein in eine Atmosphäre, die von Wertschätzung, Offenheit und gegenseitiger Unterstützung geprägt ist. Hier dürfen Sie ausprobieren, scheitern, lachen und wachsen – unabhängig von musikalischen Vorkenntnissen. Die Methoden sind so gewählt, dass jede:r Teilnehmende auf seine Weise profitieren kann: vom musikalischen Neuling bis zum erfahrenen Trommler oder Sänger.



Dozent Matthias Zeylmans

<b>Seminarnummer:</b>	897626
<b>Termin:</b>	01.06. - 05.06.2026
	Beginn am Montag um 13.00 Uhr und Ende am Freitag gegen 13:30 Uhr jeweils mit einem gemeinsamen Mittagessen.
<b>Ort:</b>	Schloss Bettenburg, Hofheim in Unterfranken
<b>Preis:</b>	410 € zzgl. Ü/V/P 610 € für Einrichtungen / Firmen
<b>Dozent:</b>	Matthias Zeylmans
	Matthias Zeylmans van Emmichoven verbindet Menschen durch musikalische Prozesse mit ihrem kreativen Potenzial und fördert dabei gezielt Teamgeist. Auf diese Weise entsteht ein leichter Zugang zu individuellen Ressourcen, die grundlegend für mentale Gesundheit sind. Diese Leidenschaft ist der Kern seiner Arbeit in der Kinder-, Jugend- und Erwachsenenbildung.
	Als studierter Pädagoge (Musik und Geschichte) war er 22 Jahre an einer Schule tätig und hat parallel seit 2017 Workshops, Seminare und Events für Erwachsene angeboten. Seit 2024 arbeitet er freiberuflich und hat Aus- und Fortbildungen zum Resilienz-Trainer sowie zum systemischen Teamcoach absolviert. Sein Ansatz ist praxisnah, wertschätzend und darauf ausgerichtet, erlebte Erfahrungen direkt in berufliche Kontexte zu übertragen.
	Vielfalt prägt seine Seminare: Rhythmus, Stimme und Bewegung werden als kraftvolle Lernfelder genutzt, um Präsenz, Resilienz und Zusammenarbeit zu stärken – mit Lebensfreude und Offenheit.
<b>Teilnehmendenzahl:</b>	10 - 17
<b>Leistungen:</b>	Durchführung des Seminars, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung.
<b>Musikinstrumente werden gestellt.</b>	
	Nicht im Preis enthalten sind Unterkunft und Verpflegung sowie die Anreise.

### Seminarinhalte

In dieser Woche erwarten Sie u. a.:

- **Resilienzforschung & Positive Psychologie:** Sie lernen die sieben Säulen der Resilienz kennen und erfahren, was Menschen und Teams widerstandsfähig macht. Die Prinzipien der positiven Psychologie liefern Impulse für mehr Zufriedenheit und Motivation.

- **Musikalische Praxis:** Trommeln, Singen und freier Kreis- und Ausdruckstanz dienen als kreative Methoden, um Teamgeist, Präsenz und Selbstwirksamkeit zu erleben. Die musikalischen Einheiten fördern Konzentration, Flexibilität und die Fähigkeit, sich auf andere einzulassen.
- **Achtsamkeit & Präsenz:** Durch gezielte Übungen stärken Sie Ihre Wahrnehmung für den Moment, bauen Stress ab und entdecken eigene Ressourcen.
- **Kulturelle Perspektiven:** Sie erhalten Einblicke in Musikkulturen traditioneller Gesellschaften und erfahren, wie Musik und Tanz weltweit Gemeinschaft und Widerstandskraft stärken.
- **Kommunikation & Teamarbeit:** Gemeinsames Musizieren und Tanzen macht Kommunikationsmuster sichtbar und eröffnet neue Wege der Zusammenarbeit.
- **Reflexion & Transfer:** In Kleingruppen, im Plenum und in Einzelarbeit reflektieren Sie Ihre Erfahrungen und entwickeln individuelle Strategien für den Transfer in den Berufsalltag.

### Seminarziele und beruflicher Nutzen

- Stärkung der persönlichen Resilienz und souveräner Umgang mit Belastungen, Veränderungen und Unsicherheiten
- Entwicklung neuer Handlungsstrategien sowie Erweiterung des Methodenrepertoires für Selbstfürsorge und Stressbewältigung
- Förderung von Teamgeist, Kreativität und Motivation durch musikalische und bewegungsorientierte Erfahrungen
- Reflexion eigener Ressourcen, Entdeckung neuer Potenziale und Klärung persönlicher sowie beruflicher Ziele
- Mehr Balance und Lebensfreude durch Achtsamkeit und Präsenz im Alltag
- Gewinn von Impulsen für die persönliche und berufliche Entwicklung durch wertschätzenden Austausch
- Konkrete Anregungen für die nachhaltige Integration der Seminarerfahrungen in den Arbeitsalltag

### Methoden

- Theoretische Impulse: Fachliche Inputs zu Resilienz, positiver Psychologie und Musikkulturen
- Musikalische & bewegungsorientierte Praxis: Trommeln, Singen, Kreistänze und intuitive Bewegung als erlebnisorientierte Methoden
- Achtsamkeits- und Präsenzübungen: Praktische Einheiten zur Stressreduktion und Ressourcenaktivierung
- Reflexion & Austausch: Einzel- und Gruppenreflexion, moderierte Diskussionen, kollegiale Beratung



### Unterkunft/Verpflegung

Schloss Bettenburg ist ein einmalig schöner Ort für Seminare. Auf einer Anhöhe inmitten von Wäldern gelegen hat es einen romantischen Innenhof und eine große Terrasse mit grandiosem Weitblick über das umgebende Land. Ein Ausblick, den auch die geräumigen Zimmer bieten. Das Schloss hat unzählige Ecken und Winkel, die zum Verweilen einladen.

Sie werden im Haus in Vollpension rein vegetarisch verpflegt. Vegane Kost ist möglich, bitte dazu früh genug im Seminarhaus melden bzw. den Wunsch mit der Anmeldung angeben.

**Ihr Zimmer buchen Sie [hier über das Kontaktformular](#) bitte selbst direkt im Seminarhaus, nachdem Sie von uns eine Anmeldebestätigung bekommen haben.**

Alle für Übernachtung und Verpflegung anfallenden Kosten rechnen Sie bitte direkt mit dem Haus ab.

**Teilnahme ohne Übernachtung:** Das Haus erhebt eine Tagungspauschale. Bitte informieren Sie sich vorher im Schloss Bettenburg über die anfallenden Kosten pro Tag.

Weitere Infos zum Schloss Bettenburg:  
<https://www.schloss-bettenburg.de/>



### Anreise

**Anreise mit dem Auto:** Hofheim liegt nordöstlich von Würzburg zwischen Schweinfurt und Bamberg. Sie erreichen Hofheim über die A 70. Nutzen Sie gerne unseren Fahrgemeinschaftsservice.

**Anreise mit der Bahn:** Von Würzburg aus erreichen Sie den Bahnhof Haßfurt in 45 Minuten. Von Haßfurt geht es weiter mit dem Taxi (18,5 km) oder mit dem Bus nach Hofheim ([www.ovf.de](http://www.ovf.de)). Von dort können Sie abgeholt werden und Sie fahren mit dem Taxi weiter zum Schloss Bettenburg. Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.

### Sonstiges

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.

### Bildungsurlaub / Bildungszeit

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