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

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.



Matthias Zeylmans

Seminarnummer:	898527
Termin:	29.11. - 03.12.2027 Beginn am Montag um 13.00 Uhr und Ende am Freitag gegen 13:00 (Beginn und Abschluss mit dem Mittagessen)
Ort:	**Akademie Nordeifel, Hellenthal**
Preis:	915 € Ü/VP im DZ (inkl. Kurtaxe) 1.115 € für Einrichtungen / Firmen EZ-Zuschlag 40 € insgesamt
Dozent:	**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.

Teilnehmendenzahl: 10 - 15

Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende digitale Unterlagen, Versicherung. **Musikinstrumente werden gestellt.** Nicht im Preis enthalten ist 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 Ressourcen-aktivierung
- Reflexion & Austausch: Einzel- und Gruppenreflexion, moderierte Diskussionen, kollegiale Beratung

Organisatorisches

Untergebracht sind Sie in der Akademie „Dein Weg zu dir“, in der idyllischen Eifel in Nordrhein-Westfahlen. In den Bergen der Eifel, auf 600 Metern Höhe gelegen, werden Sie in Doppel- oder Einzelzimmer mit Dusche/WC untergebracht sein und in Vollpension verpflegt. Die frische Bergluft, die vielen Wanderwege und die wunderschöne Natur der Eifel sind dabei ein Garant für Erholung, Entspannung und Ruhe.

Als Seminargruppe sind Sie die einzigen Gäste im Gebäude, was eine ganz besondere Dynamik möglich macht.



Hier finden Sie weitere Informationen zum Haus.

Anreise

Das Seminarhaus liegt ca. 90 km von Köln und etwa 130 km von Koblenz entfernt in der Nordeifel.

Mit dem Auto: Bitte nutzen Sie den Wander-Parkplatz gegenüber der Akademie. In Ihr Navigationsgerät geben Sie bitte folgende Adresse ein: Luxemburgerstraße 40 in Hellenthal-Hollerath

Mit der Bahn: Fahren Sie zunächst zum Bahnhof Kall. Von dort aus steigen Sie in den Schnellbus, welcher Sie zum Busbahnhof Hellenthal bringt. In Hellenthal haben Sie die Möglichkeit mit der Buslinie 539 oder einem Sammeltaxi zur Unterkunft zu fahren. Das Sammeltaxi muss spätestens 30 min vor Abfahrt gebucht werden und ist unter 02441 99454545 telefonisch oder über die Website https://www.rvk.de/mike erreichbar.

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.

Sonstiges

Weitere Informationen über Anfahrtsbeschreibung, Fahrgemeinschaftslisten etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn.

Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.