

YOGA: Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit –

Ganzheitliche Körperübungen zur Stressprävention und Regeneration

Frauen und Männer sind eingeladen, bewusst auszuspannen und aktiv abzuschalten, sich weiterzubilden und ihre Stressprävention zu verbessern.

Eine Rückbesinnung auf den Körper und auch die bewusste Reflexion des eigenen Lebens können neue Impulse setzen für Regeneration, Selbstfürsorge und Wohlbefinden.

In diesem Bildungsurlaub wird ein breites Übungsspektrum für Körper, Geist und Seele angeboten. Ziel ist es, die Selbstfürsorge zu verbessern, den Stressfaktoren zu begegnen und die körpereigenen Ressourcen zu erkennen und zu stärken.

Verschiedene Methoden zur Entspannung, Lockerung und Kräftigung können im Alltag zur Vitalität beitragen und die Beweglichkeit verbessern. Durch ganzheitliche Körperübungen aus dem Yoga und leichte Bewegungssequenzen wird der eigene Bewegungsfluss harmonisiert. Auch das Naturerleben wird dazu beitragen, die eigenen regenerativen Kräfte zu wecken.

Diese „Auszeit“ vom alltäglichen Stress ist eine große Chance, um die gesundheitliche Eigenverantwortung im Kontext der momentanen Lebensbedingungen zu reflektieren und persönliche Gesundheitsziele zu entwickeln.

Das Seminar vermittelt Techniken und Übungen, die sich leicht in den Alltag einfügen lassen. So können nachhaltig das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit gesteigert werden.



Bildungsurlaub vom 9. November bis 13. November 2020
Akademie am Meer, List auf Sylt

Zu meiner Person:

Als Coach und Tänzerin gebe ich meine langjährigen Erfahrungen zum Thema Präsenz in Seminaren, Lehraufträgen und Einzelberatungen weiter.

Es ist mir ein großes Anliegen zu vermitteln, dass wir über unser Körperbewusstsein die innere und äußere Balance fördern können.

Details zu meinem beruflichen Werdegang finden Sie unter: www.gudrun-soujon.de

Gudrun Soujon:
Tänzerin und Choreografin
Diplom Tanzpädagogin



Die Bildungsstätte Akademie am Meer

Klappholtal, die Akademie am Meer, liegt zwischen den Nordseebädern Kampen und List am Rand des Nordsylder Naturschutzgebietes, unmittelbar hinter dem Weststrand der Insel und inmitten der einmaligen Dünenlandschaft. Träger der Institution ist der gemeinnützige Verein „Nordseeheim Klappholtal e.V.“.

Anreise

Etwa vier Kilometer nördlich von Kampen zweigt von der Landstraße der Privatweg nach Klappholtal ab. Die Akademie am Meer ist auch mit Bus (Linie 1) oder Taxi von Westerland aus zu erreichen. Nicht alle Busse fahren direkt dorthin, einige nur bis zur Haltestelle Vogelkoje (Abzweigung Klappholtal). Von dort sind es 800 m zu Fuß nach Klappholtal. Für Personenwagen steht ein Parkplatz zur Verfügung.

Unterkünfte und Mahlzeiten

Die Seminarteilnehmer wohnen in einfachen, aber behaglich eingerichteten Einzel-, Doppel- oder Mehrbetthäusern. Nur einige Quartiere haben WC und Dusche in unmittelbarer Nähe. Die Häuser liegen verstreut im akademieeigenen Dünengebiet, das 7,5 ha umfasst. An der Rezeption im Verwaltungsgebäude liegen die Zimmerschlüssel für Sie bereit. Am Abreisetag räumen Sie bitte die Zimmer bis 10.00 Uhr. Soweit nicht im Programm anders vermerkt, steht das Frühstück von 7.30 Uhr bis 10.00 Uhr, das Mittagessen von 12.00 Uhr bis 14.00 Uhr, das Abendessen von 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr im Haus Uthland bereit.

Es besteht die Möglichkeit zusätzliche Aufenthaltstage vor oder nach dem Seminar direkt bei der Verwaltung der Akademie zu buchen (Tel. 04651 9550 oder info@akademie-am-meer.de).

Ebenso können Fahrräder in der Verwaltung bis 10.00 Uhr geliehen werden für 7 €/Tag.

Fotos: Blick in den Seminarraum



Unterkünfte



Anmeldung und Teilnahme

Die Kursgebühr für die Teilnahme an dem Seminar beträgt 425,- €.
Hinzu kommen Kosten für Unterkunft und Verpflegung von 65,- € pro Tag.
Der Zuschlag für ein Einzelzimmer beträgt 12,- € pro Übernachtung.
Zusätzlich ist eine Kurtaxe von 1,- € pro Tag fällig.

Die Seminarteilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung der Teilnehmer.

Bitte melden Sie sich mit den folgenden Daten

Name

Anschrift

Geburtsdatum

Telefonnummer (gern auch Mobilnummer für Rückfragen)

Emailadresse (zum schnellen Informationsaustausch)

gewünschte Art der Unterbringung (Einzelzimmer/Doppelzimmer/Mehrbettzimmer)

evtl. körperliche Einschränkungen

an.

Die Anmeldeadresse lautet:

Schmidts Bürodienste

Jörg Schmidt

Dionysiusstraße 30

27576 Bremerhaven

kontakt@schmidts-buerodienste.de

Tel. 0160 7680 701

Anmeldeschluss ist der 11. September 2020.

Sie erhalten nach Ihrer Anmeldung eine Bestätigung der Anmeldung (zur Vorlage beim Arbeitgeber). Die Abrechnung der Kursgebühren und der Kosten für Unterkunft und Verpflegung erfolgt nach dem Anmeldeschluss.

Unter der oben genannten Adresse erhalten Sie auch Auskünfte auf Ihre Fragen im Zusammenhang mit diesem Bildungsurlaub.

Kursprogramm

YOGA – Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit

Ganzheitliche Körperübungen zur Stressprävention und Regeneration

Montag

15:00 – 15:45 Begrüßung, Vorstellung, Organisatorisches, Einführung in die Thematik, Vorstellung der Teilnehmenden
Methode: Kennenlernspiel

15:45 – 16:30 Thema: Wechselbeziehung zwischen Körper und Geist
Methode: Erstellung der individuellen Körperbiografie mittels Plakat, Austausch

16:30 – 16:45 Pause

16:45 – 17:30 Thema: Individuelles Stressverhalten und Strategien zur Bewältigung
Methode: Gruppenarbeit, Austausch

ab 18:00 Abendessen

19:00 – 19:45 Thema: Dehnung und Entspannung
Methode: Übungen für den Rücken aus Yoga und der funktionellen Rückengymnastik (30 min.)
Abschlussrunde: Blitzlicht, Ausblick auf den Folgetag

Dienstag

8:00 – 9:00 Frühstück

9:00 – 9:45 Begrüßung, Tagesübersicht (5 min.), Thema: Atem und Bewegung
Methode: Bewegungssequenz aus Yoga (40 min.)

9:45 – 10:30 Thema: Der Atem als Spiegel der Befindlichkeit
Methode: Atembeobachtung im Sitzen

10:30 – 10:45 Pause

10:45 – 11:30 Thema: Die Atemräume der Lunge
Methode: Die Atemwelle am Boden

11:30 – 12:15 Thema: Dehnung und Kräftigung
Methode: Übungen aus Yoga im Stehen und in der Rückenlage

12:30 – 13:30 Mittagessen

13:30 – 14:15 Thema: Die Natur als regenerative Kraft
Methode: Gruppenarbeit: Welche Qualitäten in der Natur stärken mich?

14:15 – 15:15 Thema: Naturerleben
Methode: bewusstes Gehen/Atmen in der Natur (60 min.)

15:15 – 15:30 Pause

15:30 – 16:00 Thema: Naturerleben
Methode: Bewegungssequenz aus dem Yoga in der Natur (30 min.)

16:00 – 16:45 Thema: Gesunder Rücken
Methode: Übungen für den Rücken aus Yoga und der funktionellen Rückengymnastik

ab 18:00 Abendessen

19:00 – 20:30 Thema: Wie ist meine Stellung im Betrieb? Was soll sich ändern? Was kann ich dazu tun?
Methode: Gruppenarbeit mit anschließender Diskussionsrunde
Abschluss: Vorschau auf den nächsten Tag, Blitzlicht

Mittwoch

8:00 – 9:00 Frühstück

9:00 – 9:45 Begrüßung, Tagesübersicht (5 min.), Thema: Dehnen, Stärken, Atmen
Methode: Übungen, Wiederholung und Neues

9:45 – 10:30 Thema: Die Macht der Gewohnheit
Methode: Gruppenarbeit „Welche Gewohnheit schwächt mich?“

10:30 – 10:45 Pause

10:45 – 11:30 Thema: Wiederholung von Dehnung, Stärkung, Atmung
Methode: Übungen aus Yoga und der funktionellen Rückengymnastik

11:30 – 12:15 Thema: Sich entspannen, sich loslassen
Methode: Partnerarbeit, passiv/aktiv: sich vom Partner bewegen lassen

12:30 – 13:30 Mittagessen

13:30 – 14:15 Thema: „Wertschätzung“, das halb volle/halb leere Glas
Methode: Schreibreflexion, Austausch in Kleingruppen

14:15 – 15:00 Thema: Der interaktive Dialog
Methode: gegenseitige Befragung zu den eigenen Glaubenssätzen , Wünschen, Selbstliebe

15:00 – 15:15 Pause

15:15 – 16:00 Thema: Bewegungssequenz aus Yoga
Methode: Übungen

16:00 – 16:45 Thema: Wie verhindere ich einen regenerativen Feierabend? (absurde Fragestellung als klärendes Mittel)
Methode: Schreibreflexion in Partnerarbeit

ab 18:00 Abendessen

19:00 - 20:30 Thema: Dienst an der Gemeinschaft im Betrieb: Vom Kaffeekochen bis zur Betriebsratsarbeit
Methode: Impulsreferat (10 min.) mit anschließender offener Diskussionsrunde
Abschluss: Vorschau auf den nächsten Tag, Blitzlicht

Donnerstag

8:00 – 9:00 Frühstück

9:00 – 9:45 Begrüßung, Tagesübersicht, Thema: Progressive Muskelentspannung, Erläuterung
Methode: Durchführung im Sitzen

9:45 – 10:30 Thema: Progressive Muskelentspannung II
Methode: Durchführung im Liegen

10:30 – 10:45 Pause

10:45 – 11:30 Thema: Körperhaltung und Präsenz als Stressregulation
Methode: Experimente mit verschiedenen Körperhaltungen

11:30 – 12:15 Thema: die expandierte und gebeugte Haltung
Methode: Übungen (25 min.), Selbstreflexion (10 min.), Fremdrelexion (10 min.)

12:30 – 13:30 Mittagessen

13:30 – 14:15 Thema: Körperbewusstsein
Methode: leichte Bewegungssequenz

14:15 – 15:00 Thema: Dehnen, Stärken, Atmen
Methode: Übungen, Wiederholung und Neues

15:00 – 15:15 Pause

15:15 – 16:00 Thema: Körperpräsenz II
Methode: Übungen, Reflexion

16:00 – 16:45 Thema: Entspannung im Liegen
Methode: Körperreise

ab 18:00 Abendessen

19:00 - 20:30 Thema: Dienst an der Gemeinschaft in der Gesellschaft: Von der Nachbarschaftshilfe bis zum Ehrenamt
Methode: Impulsreferat (10 min.) mit anschließender offener Diskussionsrunde
Abschlussrunde: Blitzlicht, Ausblick auf den Folgetag, Austeilen der Fragebögen zur Qualitätssicherung

Freitag

8:00 – 9:00 Frühstück

9:00 – 9:45 Begrüßung, Tagesübersicht, Befindlichkeitsaustausch,
Thema: Lockerung, Atmung, Dehnung, Kräftigung
Methode: Übungen

9:45 – 10:30 Thema: Zusammenfassung der wichtigsten Übungen
Methode: Arbeit mit Seminarunterlagen, Erklärungen, Austausch in der Gruppe

10:30 – 10:45 Pause

10:45 – 11:30 Thema: Entspannung am Boden
Methode: Körperreise

11:30 – 12:15 Thema: Schlussreflexion: Was lasse ich hier, was nehme ich mit? Was setze ich im Alltag um?
Methode: große Abschlussrunde, Feedback, Einsammeln der Fragebögen, Aushändigung der Teilnahmebescheinigungen und Verabschiedung

12:30 – 13:30 Mittagessen