

## Gelassener arbeiten und zufriedener leben –

### Stressprävention und Entspannung

Der berufliche Alltag konfrontiert immer häufiger mit Stresssituationen. 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. Eine Rückbesinnung auf den Körper und die Entfaltung der persönlichen Präsenz, können zu größerer Gelassenheit, Wachheit und einem gestärkten Selbstbewusstsein führen und neue Impulse setzen für die Regeneration und das Wohlbefinden.

Verschiedene Methoden zur Entspannung, Lockerung und Kräftigung können im Alltag zur Vitalität beitragen und die Beweglichkeit verbessern. Durch ganzheitliche Körperübungen und leichte Bewegungssequenzen wird der eigene Bewegungsfluss harmonisiert. Ein spezielles Präsenztraining führt in das Erleben der eigenen kraftvollen Ausstrahlung. Der bewusste Umgang mit der individuellen Präsenz hat eine das Selbst stärkende Wirkung und fördert die Vermeidung von stressbedingten Belastungen.

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. Mai bis 13. Mai 2022

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](http://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](mailto:info@akademie-am-meer.de)).

Ebenso können Fahrräder in der Verwaltung bis 10.00 Uhr geliehen werden.



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 74,- € pro Tag.  
Der Zuschlag für ein Einzelzimmer beträgt 12,- € pro Übernachtung.  
Zusätzlich ist eine Kurtaxe von 3,- € 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)

**E-mailadresse** (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](mailto:kontakt@schmidts-buerodienste.de)

Tel. 0160 7680 701

### **Anmeldeschluss ist der 11. März 2022.**

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.

## Montag

- 15:00 – 15:45 Begrüßung, Vorstellung, Organisatorisches, Einführung in die Thematik Körperkompetenzen, Vorstellung der Teilnehmenden  
Methode: Kennenlernspiel
- 15:45 – 16:30 Thema: Wechselbeziehung zwischen Körper und Geist – Der Körper als Symptomträger  
Methode: Impulsvortrag, Selbstreflexion mittels Plakat und 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 – Abbau von stressbedingten Verspannungen  
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<br>Thema: Die Bedeutung der Wahrnehmung „Nur wer weiß, was er tut, kann tun, was er will“<br>Methode: Vortrag und Demonstration  |
| 9:45 – 10:30  | Übungen zu verschiedenen Aspekten von Körpersprache: Der Atem, das Körperzentrum, Körperwahrnehmung verschiedener Haltungen<br>Methode: Demonstration und Selbsterfahrung  |
| 10:30 – 10:45 | Pause  |
| 10:45 – 11:30 | Thema: Die Atemräume der Lunge – Beruhigen und Entspannen durch bewusste Atmung<br>Methode: Die Atemwelle am Boden   |
| 11:30 – 12:15 | Thema: Dehnung und Kräftigung – Stressabbau durch ganzheitliche Bewegung<br>Methode: Übungen aus Yoga im Stehen und in der Rückenlage  |
| 12:30 – 13:30 | Mittagessen  |
| 14:00 – 14:45 | Thema: Die körperbasierte Selbstregulation, Innen- und Außenwirkung von Körpersignalen<br>Methode: Vortrag und Demonstration   |
| 14:45 – 15:30 | Thema: Reflexion über die Anwendbarkeit der körperbasierten Selbstregulation am Arbeitsplatz und mögliche Auswirkungen<br>Methode: Schreibreflexion, Gruppengespräch   |
| 15:30 – 15:45 | Pause  |
| 15:45 - 16:45 | Thema: Entspannen durch Naturerleben – Stressabbau durch Bewegung und Wahrnehmung<br>Methode: bewusstes Gehen/Atmen in der Natur (60 min.)   |
| 16:45 - 17:30 | Thema: Zur persönlichen Körperbiografie und Körperwahrnehmung anhand eines Fragebogens<br>Methode: Schreibreflexion, Partneraustausch  |
| ab 18:00      | Abendessen   |
| 19:00 – 20:30 | Thema: Wie ist meine Stellung im Betrieb? Was soll sich ändern? Was kann ich dazu tun?<br>Methode: Impulsreferat (10 min.) mit anschließender offener Diskussionsrunde<br>Abschluss: Vorschau auf den nächsten Tag, Blitzlicht |

## Mittwoch

- 8:00 – 9:00 Frühstück
- 9:00 – 9:45 Begrüßung, Tagesübersicht, Thema: Die Wechselbeziehungen in der Interaktion, Selbst- und Fremdwahrnehmung  
Methode: Vortrag, Schaubild
- 9:45 – 10:30 Thema: Das persönliche Körper selbstbild, Fragen zur Steigerung der Selbstwahrnehmung  
Methode: Schreibreflexion, Einzelarbeit, Partneraustausch
- 10:30 – 10:45 Pause
- 10:45 – 11:30 Thema: Fremdbilder,  
Methode: Übungen: „Wie ich dich sehe“, Gruppenarbeit, Gruppengespräch
- 11:30 – 12:15 Thema: Sich entspannen, sich loslassen  
Methode: Partnerarbeit, passiv/aktiv: sich vom Partner bewegen lassen
- 12:30 – 13:30 Mittagessen
- 14:00 – 14:45 Thema: Individuelle Haltungsmuster, fremde Haltungen spiegeln  
Methode: Übung, Kleingruppenarbeit
- 14:45 – 15:30 Thema: Körper und Emotionen – wie Emotionen die Körperhaltung prägen.  
Methode: Vortrag, Diskussion
- 15:30 – 15:45 Pause
- 15:45 – 16:30 Thema: Wiederholung von Dehnung, Stärkung, Atmung  
Methode: Übungen aus Yoga und der funktionellen Rückengymnastik
- 16:30 – 17:15 Thema: Entspannung im Liegen  
Methode: Körperreise
- 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: Konfliktsituation bzw. Stress am Arbeitsplatz. Welche Körperkompetenzen können unterstützen? Methode: Rollenspiel, Kleingruppenarbeit
9:45 – 10:30	Thema: Körperhaltung und Präsenz als Stressregulation Methode: Experimente mit verschiedenen Körperhaltungen
10:30 – 10:45	Pause
10:45 – 11:30	Thema: Auffrischung und Vertiefung der körperbasierten Selbstregulation Methode: Übungen
11:30 – 12:15	Thema: Progressive Muskelentspannung, Erläuterung Methode: Durchführung im Sitzen
12:30 – 13:30	Mittagessen
14:00 – 14:45	Thema: Veränderung des Körperverhaltens und die Frage nach der Authentizität Methode: Vortrag und Diskussion
14:45 - 15:30	Thema: Körperbewusstsein Methode: leichte Bewegungssequenz, Selbstreflexion und Feedback
15:30 – 15:45	Pause
15:45 – 16:30	Thema: Die Körperpräsenz als stresspräventive Methode. Methode: Übungen zur Vertiefung der körperbasierten Selbstregulation
16:30 – 17:15	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: Körperkompetenzen am Arbeitsplatz Methode: Brainstorming
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	Wiederholung der wichtigsten Präsenzübungen, um das Gelernte zu verankern Methode: Übungen, abschließende 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