

## Strahlende Präsenz mit Iyengar®Yoga und Schau-Spiel

Atemtechniken, Stressmanagement, Konzentration, Präsenz, innere und äußere Ausrichtung, Beziehungen knüpfen für Teambuilding, kreative Dialoggestaltung für Kooperation und produktive Arbeitssettings

### Bildungsurlaub / Bildungszeit

Ihre Ausstrahlung spricht als Erstes, wenn Sie einen Raum betreten. Was unterstützt Sie präsent zu sein? Gute Selbstwahrnehmung und -kenntnis, Verbindung zum Atem, flexibel bleiben trotz Stabilität, Integration vom Auftrittsort, gute Vorbereitung, Neugierde und die Fähigkeit zuzuhören.

Was hindert Sie? Wieviel Zeit gönnen Sie sich im Arbeitsprozess, um sich bewusst für Ihre Präsenz und die Qualität einer Begegnung zu entscheiden?

Klare Intention vor Wem sie Was zeigen möchten und Wie, lässt Ihr eigenes Licht auch außen leuchten.

Selbstkenntnis macht Sie im Berufsalltag tolerant, flexibel, widerstandsfähig und effektiv. In diesem interdisziplinären Seminar bekommen Sie Techniken, die wir üben. Sie aktivieren Ihren Körper und nehmen ihn kraftvoll und durchlässig wahr. Sie agieren aus Ihren Ressourcen heraus und werden sichtbar sein. Sie füllen Ihr Körpergedächtnis mit Erfahrungen und gestalten Begegnungen zu Beziehungen des aufrichtigen Interesses.

Die Essenz jeder Yogaposition ist gleich – frei übersetzt sind Sie im Zustand von Yoga, wenn das Geplapper im Kopf uns nicht mehr beeinflusst. Die Form der Übungen verändert sich. Mal liegt der Schwerpunkt bei Stabilität, mal bei Flexibilität, Balance, Ausdehnung, bei der Atmung, Konzentration, beim aktiv werden oder entspannen.

Die Essenz im Schauspiel heißt Schau-Spiel. Kreative Anreize eröffnen sich im Spielen, Rollen- und Status-Übungen. Neugierig für Unbekanntes handeln Sie aus Sicht einer fremden Figur heraus. Perspektivwechsel fördern dabei Verständnis und Empathie. Sie zapfen Ihre Imagination an und präsentieren das, was Sie ausstrahlen möchten. Sie entscheiden. In jeder Begegnung treten wir in Beziehung zueinander, im Idealfall freudvoll.

Ziel dieses Bildungsurlaubs ist es aus Ihren Stärken zu schöpfen, Ihren Körper auszurichten und Ihre Kreativität zum Ausdruck zu bringen. Stressfrei präsent zu sein, lässt Sie ausgediente Verhaltensmuster erkennen und transformieren. Hinter einem strahlenden Auftritt steht eine authentische und kraftvolle Selbstwahrnehmung.

#### Seminarinhalte

Praxisnahe Lernmethoden und Trainings sind Grundlage für die Reflektion und den Transfer in den Beruf.

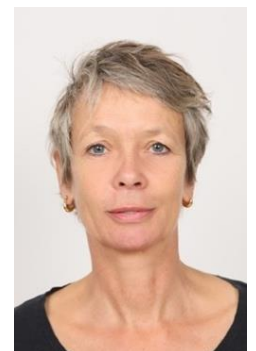
BKS Iyengar erkannte durch akribische Selbst-Erforschung, wie subtile Bewegungen eine Körperposition vervollständigt und beim Üben eine innere Dynamik entsteht.

- Über Zwischenschritte in die Ausrichtung zur klassischen Körperposition (Asana),
- Timing, Sequenzaufbau und Atemlenkung zur Regulation von Anspannung und Entspannung.
- Stressmanagement über Kohärenz von Geist, Körper, Atem, Nervensystem adressieren

<b>Seminarnummer:</b>	822425
<b>Termin:</b>	06.09. – 13.09. 2025
<b>Seminardauer:</b>	Sa 18.00 Uhr – Fr 18.00 Uhr Sa. 13.09.2025 Abreise
<b>Ort:</b>	Mallorca, Cala Llombards
<b>Preis:</b>	855,00 € inkl. Ü/HP im DZ 1.055,00 € für Einrichtungen/Firmen
<b>Leitung:</b>	Anne Braucks
<b>Anne Braucks</b> (Jhrg 1964) ist zertifizierte Iyengar® Yogalehrerin Level 2, Schauspielcoach, diplomierte Spiraldynamikerin®. Sie hat nach ihrem Studium an der FU Berlin div Kurzfilme realisiert, arbeitet seit 1995 als Regieassistentin bei Film und TV. Yoga praktiziert sie seit 30 Jahren. In ihren Seminaren fördert sie Selbsterfahrung durch körperliche Aktivitäten und Trainings, in Kommunikationsstrukturen die Beziehung definieren. Ihr Ziel ist es einen Zugang zu der eigenen inneren Stärke erfahrbar zu machen und in Beruf und Alltag zu integrieren. Teilnehmendenzahl: 10 - 18 <b>Leistungen:</b> Durchführung des Seminars, Übernachtung und Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung. Nicht im Preis inbegriffen ist die Anreise.	

Wiederholbare Übungen aus dem Schau-Spiel verankern sich im Körpergedächtnis und lassen Sie in der Arbeitssituation authentisch und vorbereitet in Beziehung miteinander agieren.

- Humorvolle, effektive und aktivierende Übungen wie Status Spiele, Improvisationen mit definierten Beziehungen und klarer Intention
- eigenen Resonanzkörper zum Schwingen bringen
- Konzentration trainieren, Imagination anzapfen
- Raumstrukturen und Gruppenkonstellationen nutzen und verändern als Inspiration für Teamstrukturen



die Dozentin:  
Anne Braucks

## Nutzen

- Präsenz und Konzentration, Verbesserung der Körper- und Selbstwahrnehmung für Förderung von Ausdauer, Selbstvertrauen und Durchsetzungsvermögen.
- Intensivierte Wahrnehmungsfähigkeit für flexible und situativ optimierte Handlungskompetenz im Beruf.
- Feedback System von Aktion – Reflektion - Reaktion. Pausen, bewusst eingesetzt, als effizientes Werkzeug zur Lösung von Problemen und Unsicherheiten im Berufsalltag.
- Bewusste Kommunikations-, Motivations-, Beziehungs- und Umsetzungsstruktur im selbstsicheren Auftritt.
- Resilienz durch gesteigertes körperliches Wohlbefinden und die Aktivierung des Immunsystems.
- Werkzeuge für Konzentration, Stressmanagement, Gesundheit; Herausforderungen gelassen begeben.

Mit Verständnis und Wertschätzung für Entwicklungsprozesse kreieren sie eine motivierende Arbeitsatmosphäre. Das Gefühl, etwas nicht zu können, wechselt in eine Neugierde, weiter zu üben, weil schon die Praxis allein neue Dimensionen offenbart.

## Teilnahmevoraussetzungen

Das Seminar richtet sich an Interessierte aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen und aus anderen Berufsgruppen, die die Seminarinhalte für ihre berufliche Tätigkeit benötigen. Es kann jedoch auch unabhängig davon gebucht werden. Es sollte die Bereitschaft bestehen, sich pro Tag auf 2-3 Stunden körperlicher Bewegung einzulassen.



## Übernachtung/Verpflegung

Die Gruppe ist im Seminarhaus Hostal Cala Llombards in Cala Llombards untergebracht ([www.hotelcalallombards.com](http://www.hotelcalallombards.com)). Der kleine Ort liegt an der Ostküste Mallorcas, ca. 50 Kilometer östlich der Hauptstadt Palma de Mallorca.

Meer und Strand sind in wenigen Minuten gut zu Fuß zu erreichen.

Das Seminarhaus ist sehr individuell und mit viel Liebe zum Detail gestaltet und renoviert. Alle Zimmer haben Balkon oder Terrasse und verfügen über eigene Dusche/WC. Die Buchung von Zimmern mit Meerblick ist mit einem Zuschlag von 10€/Nacht möglich.

Im Preis inbegriffen ist die Unterbringung im DZ. Der EZ-Zuschlag beträgt 203,00 € für den gesamten Aufenthalt. Sie werden im Haus in Halbpension mit Frühstück und Abendessen verpflegt.

Sie werden im Haus in Halbpension mit Frühstück und Abendessen verpflegt.

## Seminarzeiten

Der Samstag dient lediglich der An- und Abreise. Am Anreisetag ist gegen 19.00 Uhr ein gemeinsames Abendessen geplant. Das eigentliche Seminar beginnt am Sonntag um 9.00 Uhr und

endet am Freitag mit einem gemeinsamen Abschlussabend. Im Preis inbegriffen ist ein Frühstück am Abreisetag.



## Anreise

Mallorca ist von allen deutschen Flughäfen gut zu erreichen. Vom Flughafen weiter zum Seminarhaus:

Ein Taxi vom Flughafen bis nach Cala Llombards kostet ca. 80,00 - 90,00 €.

Mit dem Mietwagen zunächst Richtung Santanyi (ca. 30 Minuten). In Santanyi Richtung Cala Llombards fahren. In Cala Llombards dem Schild Platja folgen. Auf dieser Straße fährt man direkt auf das Casa De La Vida zu.

Eine Busverbindung geht vom Flughafen Palma de Mallorca aus zum Plaza Espana in Palma, weiter zum Busbahnhof und dann bis Santanyi. Von dort muss dann ein Taxi genommen werden (ca. 10,00 €).

## Bildungsurlaub

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern als Bildungsurlaub/ Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig. Bitte beachten Sie dazu unsere „Mitteilung für den Arbeitgeber“. Wenn Sie aus Hessen kommen, kann der Arbeitgeber ein Programm einfordern, in dem 20% gesellschaftspolitischer Anteil ausgewiesen sind. Auf Anfrage lassen wir Ihnen dieses Programm zukommen. Zur Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub bei Ihrem Arbeitgeber reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub wenden Sie sich bitte an uns. Sie können auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.

## Sicherheit

Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.

## Sonstiges

Weitere Informationen zum Seminar, Fahrgemeinschaftsliste, etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reise-Rücktrittsversicherung.

