

## Resilienz und Selbstfürsorge durch Body-Mind Centering® - Entspannung als Weg zu mehr Energie und Tatkraft

### Bildungsurlaub/Bildungszeit

Wie können Sie freundlicher und entspannter mit sich und Ihrem Körper umgehen, ohne Ihre Schaffenskraft im Beruf und im Privatleben zu verlieren?

Im Body-Mind Centering® vertiefen Sie ihre Körperwahrnehmung in Bewegung und in Stille, um eine ausgeglichene geistige und körperliche Haltung zu entwickeln.

In dieser Woche bekommen jene Aspekte unserer Anatomie Aufmerksamkeit, welche eine gesunde Selbstfürsorge ganz besonders unterstützen, wie zum Beispiel Herz, Atem, Haut und Stimmorgane. Meditationen der Selbstregulation bauen auf den körperlichen Erfahrungen auf und vertiefen sie.

Neuere Forschungen bestätigen zunehmend, dass eine wohlwollendere Beziehung zu uns selbst zu tieferer und langfristiger Entspannung führt und damit u.a. zu größerer emotionaler Resilienz und beruflicher und privater Motivation und Wirkkraft. Nicht zuletzt macht sie Raum für mehr Verbundenheit mit anderen und mehr Kreativität und Lebensfreude.

#### Seminarinhalte

- Erlernen von Methoden zur körperlichen und geistigen Selbstregulation für die persönliche Anwendung und zur Weitergabe
- Grundlagen der „Erfahrbaren Anatomie“
- Geleitete Körperwahrnehmungsübungen in Bewegung allein und in Paaren
- Achtsamkeits-, Aktivierungs- und Entspannungsübungen
- Meditationen zur Kultivierung von Selbstmitgefühl

*Uta Büchler ist es ein Anliegen, Körperbewusstsein als Ressource für physische Gesundheit, emotionale Balance und einen wohlwollenden, entspannten Geist erfahrbar zu machen.*

<b>Seminarnummer:</b>	836524
<b>Termin:</b>	22.09. – 27.09.2024
<b>Seminardauer:</b>	Samstag 19.00 Uhr – Freitag 16.30 Uhr
<b>Ort:</b>	Hotel Galanias, Bari Sardo, Sardinien
<b>Preise:</b>	1.395,00 € inkl. Ü/HP im DZ 1.595,00 € für Firmen EZ-Zuschlag: 406,00 €
<b>Dozentin:</b>	Uta Büchler
<b>Uta Büchler</b> (Jhrg. 1966) ist Body-Mind Centering® Practitioner (moveus - Schule für Body-Mind Centering®), Körperpsychotherapeutin (Heilpraktikerin Psychotherapie), staatlich anerkannte Ergotherapeutin und Bewegungspädagogin. Sie ist ausgebildet in Tanz an der Hochschule der Künste Amsterdam und in der Discipline of Authentic Movement (Circles of Four - Janet Adler u.a., Deutschland/Kanada) und ist Somatic Experiencing® Practitioner (UTA Institut Köln). Seit 1990 leitet sie Kurse und Workshops in verschiedenen Methoden von Körperarbeit und Bewegung. Seit 2000 ist sie außerdem in Einzelsitzungen als Körperpsychotherapeutin und Bewegungscoach in eigener Praxis tätig. Weiterbildung in Personenzentrierter Beratung (GWG anerkannt). Langjährige Meditationspraxis und Praxis in Gewaltfreier Kommunikation.	
Minimale Teilnehmerszahl: 10 Maximale Teilnehmerszahl: 16	
<b>Leistungen:</b> Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung. Die Anreise ist nicht im Preis inbegriffen.	



## Ihr Nutzen

- Sie stärken Ihre Resilienz für einen besseren Umgang mit beruflichen Herausforderungen.
- Sie erzielen mehr Durchlässigkeit und Gesundheit von Bewegungsapparat, Atmung und Organen und gewinnen so an Präsenz und Flexibilität im Berufsalltag.
- Sie finden einen konstruktiven und wertschätzenden Umgang mit sich und anderen (z.B. Klienten, Vorgesetzten, Teammitgliedern), der von Akzeptanz geprägt ist.
- Sie schulen Ihre Körperwahrnehmung und lernen, wie Sie mentale, emotionale und körperliche Zustände bewusst selbst regulieren können. Dies trägt zur Burnout-Prävention bei, da Sie physische und psychische Frühwarnzeichen rechtzeitig wahrnehmen und entsprechend reagieren können.
- Sie fördern Ihre Teamfähigkeit durch gesteigertes Empathievermögen und Kritikfähigkeit.
- Die Seminarinhalte sind für den Transfer in konkrete Arbeitssituationen und für Multiplikatoren, die sie im Rahmen ihrer beruflichen Tätigkeit weitergeben können, geeignet.



## Übernachtung/Verpflegung

Sie wohnen im familiengeführten 4-Sterne-Hotel Galanias bei Bari Sardo, ca. 10 Gehminuten vom Strand von Torre di Bari entfernt. Auf einem Hügel an der Ostküste Sardinien gelegen, bietet Ihnen das mit Außenpool und Sonnenterrasse ausgestattete Anwesen ein besonders schönes Ambiente inmitten der Natur. Die Zimmer befinden sich zentral auf dem Grundstück von mediterranen Grünflächen und Gärten umgeben. Sie sind im eleganten sardischen Stil mit für die Region typischen Möbeln und Textilien gestaltet. Jedes Zimmer verfügt über einen separaten Eingang und ist mit Klimaanlage, Safe, Minibar, Fön und Flachbildschirm ausgestattet.

Die Zimmer können entweder als Einzelzimmer oder Doppelzimmer belegt werden.

Sie werden in Halbpension (Frühstück und Abendessen) verpflegt. Die Küche bietet frisch zubereitete und abwechslungsreiche traditionelle mediterrane/sardische Gerichte auf der Basis heimischer Produkte aus der direkten Umgebung.

Die bezaubernde umgebende Landschaft der Oligastria ist die perfekte Synthese von Bergen und Meer. Hier finden Sie noch unberührte Natur und authentische ursprüngliche sardische Kultur fernab des Massentourismus.

## Seminarzeiten

Die Samstage dienen lediglich als Anreise- und Abreisetag. Am Anreisetag ist ein gemeinsames Abendessen um 19.00 Uhr geplant. Das eigentliche Seminar beginnt am Sonntag gegen 9.00 Uhr und endet am Freitag gegen 16.30 Uhr. Im Preis inbegriffen ist das Frühstück am Abreisetag. Die Seminarzeiten werden den Gegebenheiten vor Ort und dem Wetter angepasst. Sie können daher von der Ankündigung abweichen und sich bis in die Abendstunden ausdehnen. Bitte beziehen Sie das in Ihre Planung mit ein.

### Anreise

Das Hotel Galanias ist mit dem Auto oder mit dem Flugzeug über die Flughäfen Olbia oder Cagliari zu erreichen. Eine passende Zugverbindung gibt es leider nicht. Zur Weiterreise ab dem Flughafen stellt das Hotel einen Transfer zur Verfügung.

**Mit dem Auto:** Das Hotel Galanias befindet sich 4 km vom Zentrum von Bari Sardo entfernt. Ihr Fahrzeug können Sie auf kostenfreien Privatparkplätzen abstellen. Nach 20 Fahrminuten gelangen Sie zum Hafen von Arbatax, von wo aus Fähren nach Olbia, Cagliari, Civitavecchia und Genua ablegen.

**Mit dem Flugzeug:** Sie fliegen bis nach Olbia CO<sub>2</sub>-Klimakompensation: Wir übernehmen zu **100% den atmosphärischen Beitrag** für Ihre Anreise. Von dort wird von Seiten des Hotels 2 x täglich ein Transfer zum Hotel angeboten. Die Strecke führt über abwechslungsreiche Landschaft teilweise direkt an der Küste entlang zum Hotel. Wenn Sie sich für diese Variante entscheiden, **teilen Sie uns bitte rechtzeitig Ihre Ankunftszeiten mit**, die wir gerne für Sie an das Hotel weiterleiten. Den Transfer planen Sie bitte direkt mit dem Hotel unter: [info@galaniashotel.it](mailto:info@galaniashotel.it). Die Transferkosten pro Strecke liegen bei ca. 220,00 € bei einem Einzeltransfer. Sie können sich je nach Fahrgemeinschaftsgröße reduzieren. Erfahrungsgemäß liegen sie dann in etwa zwischen 60,00 € – 75,00 € pro Strecke pro Person. Alternativ besteht die Möglichkeit einen Mietwagen zu buchen. Das bietet sich zur Erkundung der Insel während der freien Zeit an.

**Bitte bedenken Sie, dass Sie beim Check-In Ihren Ausweis und Ihre Kreditkarte bereithalten.**

### Bildungsurlaub/Bildungszeit

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 Reiserücktrittsversicherung.