

## 安定した生活 – antei shita seikatsū!

### Stressbewältigung mit japanischer Medizin - Leben im Gleichgewicht

#### Bildungsurlaub

In Zeiten von Multitasking, Doppelbelastung Beruf/Familie, Social und Mobile Media sind unterschiedlichste Herausforderungen in allen Lebenslagen in immer kürzerer Zeit zu bewältigen. Ruhige Momente zu pflegen, bewusste Auszeiten einzubauen und einen Ausgleich zwischen Beruf und Familie zu schaffen, fällt vielen genauso schwer wie Stress zu vermeiden oder abzubauen.

Jeder Mensch reagiert auf die unterschiedlichen Anforderungen des Lebens entsprechend seinem individuell ausgeprägten *Ki*-Muster. *Ki* (japanisch) – die „Energie“ oder „Lebenskraft“ – ist nach fernöstlichem Verständnis eine allumfassende Kraft, die in allem Belebten fließt. Verschiedene fernöstliche Trainings- und Behandlungsmethoden beschäftigen sich mit der Stärkung und Harmonisierung des *Ki*, dazu gehören beispielsweise Yoga, Tai Chi, Qi Gong, Akupunktur, Meditation und Shiatsu.

In einer reizvollen Landschaft erfahren Sie, was *Ki* tatsächlich bedeutet und wie sich *Ki* im Alltag zeigt. Voraussetzung für den *Ki*-Fluss ist eine starke Mitte, japanisch *Hara*. Sie erleben zahlreiche Übungen zur Stärkung und Vitalisierung Ihres *Ki* und sorgen gut für Ihre Mitte und Stabilität.

Sie erkennen Ihr persönliches *Ki*-Muster, das sich besonders in Stress-Situationen zeigt. Dazu gibt es individuelle Tipps und Übungsvorschläge für Zuhause, um das neue Wissen problemlos in den Alltag zu integrieren. Und um alles in den richtigen Kontext zu bringen, wird Ihnen ein tieferes Verständnis für die japanische Medizin, kulturelle Unterschiede und Besonderheiten vermittelt.

#### Seminarziele

- Sie mindern Stress mit ausgewählten Aktivitäten und Übungen und erweitern Ihr Repertoire an Bewältigungstechniken.
- Sie erleben nachhaltig Ruhe und innere Ausgeglichenheit.
- Sie erkennen, welche Verhaltens- und Denkmuster sich nachteilig auf die Gesundheit auswirken, stärken im alltäglichen Leben das eigene Handeln und erleichtern Veränderungsprozesse.
- Sie verbessern Ihr Körpergefühl und steigern sanft Ihre Beweglichkeit.
- Sie regen die Eigenregulation des Körpers an, erkennen Ihre Ressourcen und fördern Ihre Eigenverantwortung.
- Sie wenden das Erlernte im Alltag und in konkreten Arbeitssituationen an und können die vielen Übungen sowie die zahlreichen Tipps und Tricks weitergeben.
- Sie erhalten Einblicke in die kulturellen Besonderheiten Japans als „Herkunftsland“ des *Ki*- und *Hara*-Konzepts.
- Sie erleben den Winter, speziell die frische Brise und die klare Luft an der Ostsee als belebende Unterstützung Ihres *Ki*.

<b>Seminarnummer:</b>	839023
<b>Termin:</b>	13.11. - 17.11.2023
<b>Seminardauer:</b>	Mo 13.30 Uhr – Fr 13.30 Uhr
<b>Ort:</b>	Gutshaus Parin, Ostsee
<b>Preise:</b>	915,00 € inkl. Ü/HP im DZ „Wasser“ 1.015,00 € für Einrichtungen / Firmen
<b>Dozentin:</b>	Renate Köchling-Dietrich
Renate Köchling-Dietrich ist Heilpraktikerin, Shiatsu-Lehrerin und Projektbetreuerin im Studiengang Komplementäre Methoden; Zahlreiche Weiterbildungen zu verschiedenen energetischen Konzepten, die sie im Unterricht weitergeben, im Alltag und im Gesundheitssystem integrieren möchte.	
Minimale Teilnehmendenzahl: 10 Maximale Teilnehmendenzahl: 16	
<b>Leistungen:</b> Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung.	
Die Anreise ist nicht im Preis inbegriffen.	

**Die Dozentin**  
**Renate Köchling-Dietrich**



## Seminarinhalte

- Einführung in das japanische Verständnis von Ki
- Übungen zur Ki-Wahrnehmung und zur Ki-Aktivierung
- Grundlagen der japanischen Medizin
- Hara – unsere Mitte / unser Zentrum verstehen als Ausgangspunkt des Ki-Flusses und aller Aktivitäten
- Basistechniken japanischer Übungs- und Behandlungsmethoden:
  - Do-In (Achtsamkeits-, Aktivierungs- und Atemübungen, um Ruhe und Gelassenheit zu stärken)
  - Makkoho und Inochi (Dehnungs- und Aktivierungsübungen für Beweglichkeit und Zufriedenheit)
  - Shiatsu (bes. Selbstbehandlungstechniken für Bauch, Kopf und Gesicht, Hände und Füße)
- Persönlichkeitsmuster als Ausdruck des eigenen Ki - in Haltung und Körpersprache, im Auftreten, im Gang, in Gesten und in der Stimme erkennen.
- Erarbeiten eines individuellen Maßnahmenplans und von geeigneten Strategien zur Integration des Erlernten in den Alltag.

## Zielgruppe

- Alle, die aktiv etwas für ihre Gesundheit tun möchten und besonders am *Ki*- und *Hara*-Konzept der japanischen Medizin interessiert sind, dieses kennenlernen und erleben wollen.
- Menschen, die unter Zeitdruck stehen, Stress empfinden und den generellen Wunsch nach mehr Gelassenheit haben.
- Alle, die alltagstaugliche Tipps und Übungen weitergeben möchten.
- Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Im Seminar wird praktisch geübt in Gruppen- und Einzel-/Partnerarbeit. Das gesamte Übungsprogramm spricht ganzheitlich an und ist für alle geeignet, die ihre Mitte und Stabilität kräftigen, das *Ki* in Fluss bringen und innere Ausgeglichenheit erreichen möchten.

## Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Montag um 13.30 Uhr. Davor ist ein gemeinsames Mittagessen geplant. Es endet am Freitag mit dem Mittagessen um 13.30 Uhr.

## Übernachtung/Verpflegung

Zwischen Wiesen und Feldern, eingerahmt von alten Bäumen und weit entfernt von großen Straßen steht das Gutshaus Parin am Ende eines beschaulichen Dorfes. Der Weg dorthin führt durch die Unendlichkeit der mecklenburgischen Natur. Ein riesiger Himmel spannt sich in weite Ferne und schafft Raum für Ruhe und Wohlbefinden. Im Gutshaus Parin trifft elegantes Ambiente auf herzlichen, ländlichen Charme. Die Zimmer wurden 2009 baubiologisch gestaltet und sorgen für eine gemütliche, entspannte Atmosphäre. Gleich neben dem historischen Herrenhaus mit seinem einladenden Park und dem naturbelassenen Gutshausteich befindet sich das neu gebaute Zirbenhaus mit zwei Seminarräumen und mehreren Gästezimmern. Allen gemein ist der unbegrenzte Blick in die wunderschöne Landschaft.

Direkt neben dem Gutshaus Parin stehen zwei Zirkuswagen, die eine Sauna mit lichtdurchflutetem Ruheraum und Bad mit Dusche und WC beherbergen. Angrenzend befindet sich ein Naturbadeteich mit einer stolzen Länge von 25 m.

Im uralten Kellergewölbe des Gutshauses mit rustikaler Weinstube und sonnigem Wintergarten bietet die vegetarische und biologische Gutshausküche alles, was der gesundheitsbewusste Genießer begehrt. Sie werden im Haus in Halbpension vegetarisch verpflegt.

Die Halbpension umfasst am Anreisetag ein Mittagessen und ein Abendessen, am Abreisetag ein Frühstück und ein Mittagessen und an den übrigen Tagen ein Frühstück und ein Abendessen.

Die Zuschläge richten sich nach der Zimmerkategorie.

## Zimmerkategorien

**Im Preis inbegriffen ist die Unterbringung im DZ „Wasser“.** Für die weiteren Zimmerkategorien fallen folgende Ab- bzw. Zuschläge an:

Einzelzimmer „Erde“ mit Etagendusche: - 132,00 € insgesamt

Einzelzimmer „Wasser“: 108,00 € insgesamt

Einzelzimmer „Himmel“: 148,00 € insgesamt

Einzelzimmer „Sonne“: 184,00 € insgesamt

Doppelzimmer „Himmel“: 48,00 € insgesamt pro Person

Doppelzimmer „Sonne“: 72,00 € insgesamt pro Person

Alle Zimmer außer Einzelzimmer „Erde“ sind mit eigenem Bad ausgestattet.

## Anreise

### mit dem Auto aus Richtung Hamburg

Über die A1 Hamburg/Lübeck. Am Kreuz Lübeck (Nr. 31) wechseln auf A20 in Richtung Rostock. An der Abfahrt Grevesmühlen die Autobahn verlassen. Von dort über die Landstraße in Richtung Boltenhagen fahren. In Rolofshagen rechts nach Parin abbiegen und dem Straßenverlauf folgen. In Parin angekommen, vom Oberdorf ins Unterdorf fahren, wo Sie schon von weitem das Gutshaus erkennen können.

### mit dem Auto aus Richtung Hamburg

Über die A1 Hamburg/Lübeck. Am Kreuz Lübeck (Nr. 31) wechseln auf A20 in Richtung Rostock. An der Abfahrt Grevesmühlen die Autobahn verlassen. Von dort über die Landstraße in Richtung Boltenhagen fahren. In Rolofshagen rechts nach Parin abbiegen und dem Straßenverlauf folgen. In Parin angekommen, vom Oberdorf ins Unterdorf fahren, wo Sie schon von weitem das Gutshaus erkennen können.

### mit der Bahn

Bitte informieren Sie sich über das Portal der Deutschen Bahn.

Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor

Reisebeginn unter [www.bahn.de](http://www.bahn.de) oder auch über:

[www.wirsindanderswo.de/anreise/bahnsparrangebote/](http://www.wirsindanderswo.de/anreise/bahnsparrangebote/)

## 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 Reiserücktrittsversicherung