

## Leichtigkeit in Beruf und Alltag mit Alexander-Technik Wege zu einem entspannten Selbstmanagement

### Bildungsurlaub/Bildungszeit

Der Berufsalltag besteht aus zahlreichen Herausforderungen, die in uns leicht Spannung und Stress hervorrufen können. Häufig entwickeln sich im Laufe der Zeit daraus Gewohnheiten, die mit zu starker Muskelanspannung, innerer Unruhe oder anderen ungünstigen Reaktionen verbunden sind, wenn der Ausgleich fehlt. Mit der Alexander-Technik kommen Sie diesen Gewohnheiten auf die Spur, indem Sie darauf achten, wie Sie die Dinge tun - wie Sie sich bewegen, denken, sitzen, stehen, gehen, schreiben oder sprechen. Oft laufen diese Gewohnheiten unbewusst ab, da sie vertraut sind und sich „richtig“ anfühlen. Die Methode beruht darauf ungünstige Gewohnheiten im Bewegen, Reagieren und Denken zu erkennen und abzulegen. Sie fördert Wachheit, Leichtigkeit, geistige Präsenz und Achtsamkeit. Dies kann uns von einer Vielzahl von Einschränkungen, Störungen und Stress befreien und dadurch Kreativität, Leistungsvermögen und Wohlbefinden nachhaltig steigern. Den Folgen von Fehlhaltungen, Koordinationsstörungen und Stressreaktionen beugt die Alexander-Technik auf diese Weise vor.

#### Seminarinhalte

- Grundlagen der Alexander-Technik
- Optimierung von Bewegungsabläufen und Gewohnheiten
- Haltung und Bewegungsökonomie
- Stressbewältigung durch Erlernen von Selbstfürsorge und emotionaler Kompetenz
- Anwendung der Alexander-Technik in Beruf und Alltag
- Resilienz: die Kraft der Gedanken bewusst einsetzen, um sich selbst zu regulieren und das gesamte Wohlergehen zu fördern

#### Ihr Nutzen

- Sie lernen grundsätzliche Wirkmechanismen des Zusammenspiels von gesunder Körperkoordination und Bewegungsorganisation, so dass Sie sich in Ihrem Beruf ergonomischer bewegen und verhalten können. Insbesondere das Sitzen und Stehen verbessert sich.
- Sie erhöhen Ihre Selbstwirksamkeit und Selbststeuerung durch die Mittel der Alexander-Technik und lernen leistungsfähiger und handlungskompetenter zu sein.
- Sie verstehen besser, was Sie in Stress bringt und was Sie gelassener macht, um in Ihrem Berufsalltag auch hohen Arbeitsbelastungen ruhig und zielgerichtet begegnen zu können.
- Sie erweitern Ihre Wahrnehmungsfähigkeit und lernen Mittel, sie auch in Stresssituationen zu behalten. Sie erhöhen Ihre Entscheidungskompetenz.

<b>Seminarnummer:</b>	839525
<b>Termin:</b>	02.11. – 07.11.2025
<b>Seminardauer:</b>	Sonntag 18.00 Uhr – Freitag 14.00 Uhr
<b>Ort:</b>	Kunzehof, Stadland-Seefeld
<b>Preis:</b>	945,00 € inkl. Ü/VP im DZ 1.145,00 € für Einrichtungen/Firmen EZ-Zuschlag 125,00 € insgesamt
<b>Dozentin:</b>	Tanja Striezel
Tanja Striezel ist F.M. Alexander-Technik Lehrerin (ATVD), Tanz- und Bewegungspädagogin, Lehrerin für Erfahrbare Anatomie und Personenzentrierte Beraterin/Coach nach C. Rogers.	
Fortbildung in Body-Mind-Centering®, langjährige Praxis in Authentic Movement, Yoga und Meditation. Seit 2006 arbeitet sie in freier Praxis für Einzel- und Gruppenarbeit in Bonn und Köln.	
<b>Teilnehmendenzahl:</b>	10 – 16
<b>Leistungen:</b> Durchführung des Seminars, Übernachtung, Halbpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen. Die Anreise ist nicht im Preis inbegriffen.	

**Die Dozentin  
Tanja Striezel**



## Seminarziele

- Vermittlung, Anleitung und Reflexion der Seminarinhalte zur Weitergabe (empfohlen insbesondere für Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen, beratenden Berufen und für Arbeitnehmer/innen in leitender Position zur Weitergabe an ihre Mitarbeiter/innen)
- Gewährleistung des Transfers in konkrete Arbeitssituationen
- **Im Einzelnen:** Gesundheitsförderndes Verhalten im beruflichen Alltag mit Hilfe der Alexander-Technik, Körperwissen und Bewegungsökonomie, Alexander-Technik und Resilienz: Gelassenheit und Selbstvertrauen fördern, Stressbewältigung optimieren, Stresskompetenz, Emotionale Kompetenz und Sozialkompetenz fördern, Entscheidungsfreiheit und Handlungskompetenz stärken: Erweiterung der Selbstwahrnehmung, effektives und entspanntes Handeln

## Übernachtung/Verpflegung

Sie sind untergebracht in dem Seminarhotel Kunze-Hof, das in traumhafter Umgebung in der Nähe des Jade-Busen gelegen ist. Zur Entspannung können Sie die hauseigene Sauna nutzen und sich im eleganten Ruheraum oder dem kleinen See erholen.

Sie werden mit Vollpension in Buffetform verpflegt. Das Drei-Gänge-Mittagsmenü umfasst Fleisch- oder Fischgerichte und ein vegetarisches Menü. Für das Abendessen wird zu Brot und Auflage eine nette kalte oder warme Kleinigkeit gereicht.

Alle Zimmer sind mit eigenem Bad ausgestattet. Sie können zwischen Einzel- und Doppelzimmern wählen.

Kontakt zum Haus:

Seminarhotel Kunze-Hof

Deichstraße 16-18

26937 Stadland-Seefeld

Tel. 04734 928-0

[Kunze-Hof@t-online.de](mailto:Kunze-Hof@t-online.de)

[www.Kunze-Hof.de](http://www.Kunze-Hof.de)



## Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Sonntag um 19.30 Uhr. Davor ist ein gemeinsames Abendessen um 18.00 Uhr geplant. Das Seminar endet am Freitag nach dem Mittagessen um 14.00 Uhr.



## Anreise mit dem Zug

- Nach Nordenham, dann mit dem Taxi ca. 20 Minuten
  - Nach Rodenkirchen, dann mit dem Taxi ca. 15 Minuten
- Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter [www.bahn.de](http://www.bahn.de).

## Anreise mit dem Auto

### Aus Richtung Oldenburg:

BAB Richtung Varel. In Varel Abfahrt Richtung Nordenham. In Diekmannshausen Richtung Küstenbader. Auf der Bäderstraße nach ca. 10 km, zweite Abfahrt Seefeld.

### Aus Richtung Bremen:

Durch den Wesertunnel Richtung Autobahn Wilhelmshaven. Nach ca. 11km kommt der Ort Schwei, dort rechts Richtung Seefeld. Hinter dem Ortsschild Seefeld die erste Straße links. Nach 800 erreichen Sie den Kunze-Hof. Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaftsservice.

## 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“. 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.

## Sonstiges

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

## Sicherheit

Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.

