

Bildungsurlaube

Termine und Orte siehe Link im Kasten auf der homepage

präventiv aufrichten anstatt gestresst beugen

Stärkung beruflich relevanter Ressourcen in einer Gesellschaft mit zunehmend physischer und psychischer Belastung

Die gesellschaftlichen Anforderungen, der berufliche Kontext sowie die eigene Familie fordern von uns oft ein Maximum an Energie und Zeit. In diesem Bildungsurlaub finden wir die eigenen Stressoren, denn das bewusste Erkennen versetzt uns in die Lage, diese Stressoren zu steuern. So gibt es in jedem von uns auch eine Menge Ressourcen, die oft nur verschüttet sind. Diese können wir wieder aktivieren und uns selbst dadurch besser helfen und vor Stress schützen. Wir können uns gestärkt wieder aufrichten und dadurch aufrecht durchs Leben/ durch unseren Alltag gehen. Im Bezug auf unser Umfeld heißt das auch, klar zu kommunizieren, uns selbst gut zu tun und die eigenen Bedürfnisse und Wünsche mit denen unserer Familie, Arbeit, Gesellschaft in Einklang zu bringen. Die eigene Sprache unterstützt uns dabei und hilft uns, die entsprechenden „Filter“ - durch die wir unser Leben sehen, einzusetzen. Denn auch die eigene innere Fragestellung zu den einzelnen Themen lässt uns unsere Realität wahrnehmen. Dass Haltung zu unserer Ausstrahlung dazu gehört, hat jeder schon oft erlebt - sie gezielt einzusetzen um uns selbst zu stärken und unser Auftreten zu beeinflussen ist eine Möglichkeit für mehr Entspannung in kritischen Situationen. Rückentraining und Entspannungstraining sowie verschiedene Atemtechniken begleiten uns durch die Woche genauso wie viele praktische Erfahrungen über unsere Ausstrahlung, Einstellung und Wahrnehmung. Die gelernten Inhalte sind später gut in den Alltag zu integrieren.

Jedes Wort braucht eine Stimme

Sprache und Ihre Wirkung im gesellschaftlichen und beruflichen Kontext

Unsere Sprache ist stets ein Produkt unserer Gesellschaft und sie verändert sich mit ihr. Sprache hat stets auch eine Wirkung in jedem einzelnen und im kulturellen, gesellschaftlichen Kontext, da die Wahrnehmung des Gesagten eine entscheidende Rolle spielt. Um der eigenen Stimme Raum zu geben, ist der achtsame Umgang mit der eigenen Körperhaltung, der eigenen Stimmlage und der eigenen Stimmung entscheidend. In dieser Woche wollen wir der eigenen Stimme begegnen, uns ihrer Wirkung im gesellschaftlichen Umfeld bewusst werden und sie bewusst einsetzen lernen. Dazu gehört die Stimmlage genauso wie die Wortwahl, die Körperhaltung und die Atmung. Atemtechniken helfen uns entsprechend Luft zu haben und uns zu entspannen.

Der Wind in den Weiden

Bildungsurlaub für mehr Flexibilität im beruflichen Kontext.

Flexibilität als Anforderung und Herausforderung im gesellschaftlichen Umfeld. In Beruf und Alltag ist Flexibilität ein Zustand, der nicht mehr wegzudenken ist. Doch „Flexibel zu sein“ was heißt das? „Ein bewegter Geist in einem bewegten Körper“ so sagten schon die alten Griechen.

Durch viele praktische Übungen auf dem Gebiet des mentalen Trainings wird die geistige Beweglichkeit gefördert. Durch viele Übungen aus den verschiedenen Bewegungsrichtungen von Aroa bis Yoga erfahren wir auf der körperlichen Ebene Flexibilität. Wie lässt sich diese Flexibilität im gesellschaftlichen Umfeld und bei den täglichen Anforderungen leben und in den mentalen Bereich übertragen? Die Balance zwischen innerer Stärke und Flexibilität ist genauso wichtig, wie die eigenen Grenzen und äußeren Rahmenbedingungen.

Rückenfit mach mit

Bildungsurlaub zur Stärkung der inneren und äußeren Rücken-(Haltung) im beruflichen Kontext.

Aufrecht durch den Alltag gehen, mit allen Anforderungen zurecht kommen und dabei Größe und Stabilität beweisen. Das ist in der heutigen Zeit mehr denn je gefragt. Der Rücken zeigt uns, als aufrichtendes und tragendes Element in unserem Körper, oft, wo wir uns zu viel aufgeladen haben oder wo wir uns beugen. Rückenschmerzen sind eine der häufigsten Ursachen für Krankschreibungen im Arbeitsalltag. Daher ist es wichtig effektives Rückentraining im Arbeitsalltag zu integrieren, in der eigenen Bereitschaft gesund und vital sein zu wollen. In vielen praktischen Übungen erfahren Sie, was sie für ihren Rücken tun können -

Embodiment

Bildungsurlaub für mehr Bewusstheit über den eigenen körperlichen Ausdruck und die Körpersprache im beruflichen Alltag. Oder warum Körpersprache mehr ist als der Ausdruck innerer Zustände und Spiegel der eigenen Wirklichkeit.

Unser Körper bringt durch seine Haltung, seine Spannungen und Reaktionen zum einen unsere innere Wirklichkeit nach Außen. In der Interpretation der Körperhaltung lesen wir, was im Gegenüber gerade vor sich geht. Wobei es sich stets um unsere eigene Auslegung der Körpersprache unseres Gegenübers ist. Andererseits beeinflusst die äußere Haltung unseres Körpers in gleichem Maß auch unser inneres System. Durch die Forschung im Embodiment wird mehr und mehr deutlich, wie groß die Zusammenhänge sind und wie wir uns selbst, von beiden Ebenen ausgehend, beeinflussen können. Der Körper folgt dem Geist und der Geist folgt dem Körper. Welchen Durch den bewussten Umgang mit unserer eigenen Körpersprache können wir dadurch sehr viel Einfluss auf unser eigenes Wohlbefinden nehmen, in der Arbeitswelt genauso wie im privaten Umfeld.

Die Katze vor dem Mauselloch

Achtsamkeit als Grundvoraussetzung für ein erfolgreiches Leben innerhalb unserer Gesellschaft.

Die meisten Unfälle geschehen durch Unachtsamkeit. Egal ob im Haushalt, Verkehr, Beruf oder Freizeit. Die Gedanken sind auf Wanderschaft, die Handlung läuft unbewusst und nebenbei, weil wir es ja schon so oft gemacht haben und nicht mehr drüber nachdenken müssen. So kommt es, das Geist und Körper getrennt voneinander agieren, bis etwas unvorhergesehenes passiert und wir unsanft in die Realität, ins Hier und Jetzt, zurück geholt werden. Plötzlich sind wir ganz präsent und ärgern uns, dass wir nicht besser aufgepasst haben. „Das war unnötig“ ist einer der häufigsten Sätze in diesem Zusammenhang.

Missverständnisse geschehen oft durch unaufmerksames Zuhören und produzieren dadurch Streit, Fehlentscheidungen und oft auch Extrakosten. Achtsamkeit als Lebenseinstellung bringt Ruhe und Gelassenheit in den Tag, Präsenz und Aufmerksamkeit für den jeweiligen Augenblick und erhöht dadurch die Effektivität und Produktivität.

In diesem Kurs wollen wir den achtsamen Umgang mit uns selbst und unserer Umwelt durch viele Praxisübungen erfahren und den wohltuenden Effekt spüren. Achtsamkeit im Umgang mit uns selbst, mit anderen, mit unserer Nahrung, unseren Worten und unseren Handlungen bringt uns zu mehr Aufmerksamkeit und Präsenz für den jeweiligen Augenblick. Achtsamkeit ist eine Lebenseinstellung. Je mehr wir uns selbst bewusst sind, desto achtsamer können wir mit uns und unserer Umwelt umgehen.