

## Bildungsurlaub

**Titel: Klang – Die Kraft kommt aus Deiner ruhigen Mitte!**

**Untertitel: Mit Hilfe von Klangschalen zur besseren Körperwahrnehmung, mehr inneren Ruhe und Stressreduktion, um den Aufgaben des (Berufs-)Lebens gewachsen zu sein und gesund zu bleiben!**

Wir leben in einer leistungsorientierten, medienüberfluteten und turbulenten Zeit. Immer höher, schneller, weiter, insbesondere lauter verändert sich die (berufliche) Welt. Dabei laufen wir Gefahr uns selbst zu verlieren, uns nicht mehr zu spüren oder eigene Bedürfnisse zu ignorieren. Wir möchten Ziele verwirklichen, können aber den Weg dorthin nicht mehr genießen, sind unzufrieden.

Lassen Sie uns kleine Ruheinseln schaffen!

In der Ruhe entstehen neue Inspirationen. Wir erleben neue Tatkraft, Klarheit und Optimismus.

*„Die Kraft kommt aus Deiner ruhigen Mitte!“*

In diesem Bildungsurlaub entwickeln wir einen guten Umgang mit Stress, stärken die Resilienz und bekommen ein gutes Gespür für das eigene Wohlbefinden. Der Einsatz von Klangschalen spielt dabei eine zentrale Rolle.

Stehen Sie evtl. vor einer Neuorientierung oder einem Richtungswechsel im Berufs- und/oder Privatleben und wünschen sich Inspirationen?

Sie erhalten wertvolle Impulse, um wieder mehr in Ihre Mitte zu kommen. Erlangen ein klareres Bewusstsein, wie Sie Ihre mentale Gesundheit entwickeln möchten. Mit neuen kreativen Ansätzen und gesteigerter Motivation machen Sie sich stark für den Beruf.

Mit der Wahl dieses Bildungsurlaubes treffen Sie eine gute Entscheidung.

Themenschwerpunkte:

- Leben in einer leistungsorientierten Gesellschaft
- Entstehung von Stress mit deren physischen und psychischen Auswirkungen
- Die Wahrnehmung sowie der bewusste Umgang mit Stresssituationen oder Krisen
- Reflexion der eigenen Widerstandskraft (Resilienz)
- Das Konzept der Achtsamkeit
- Das Konzept der Salutogenese, also die Frage nach der Gesunderhaltung
- Raus aus der Ohnmacht in Vielfachkrisen
- Methoden für einen gesundheitserhaltenden Lebens- bzw. Arbeitsstil
- Ressourcenstärkung, Selbstfürsorge, Körperbewusstsein
- Mentale Stärkung durch Meditation und Klang
- Vielfältige Einsatz von Klangschalen im privaten/beruflichen Kontext

Die Seminartage werden themenbezogen ausgefüllt mit

- Entspannungsmethoden und verschiedenen Meditationstechniken
- abwechslungsreichem Einsatz von Klangschalen
- Gruppen-/Einzelübungen zur Stärkung der inneren Ruhe, Resilienz, Kreativität, pp.
- neuen kreativen Lösungsansätzen

Die Kursgebühr beinhaltet umfangreiche Skripte und Übungsmaterialien. Sie erhalten alle Unterlagen, die zur Beantragung und Buchung des Bildungsurlaubes benötigt werden.

\*Hinweis: Bei entsprechendem Wetter können einzelne Übungen im Freien praktiziert werden. Bodenmatten, Meditationskissen und Decken liegen für Sie bereit.