25274002 Resilienz und Beweglichkeit als Schlüsselkompetenzen in einer dynamischen Arbeitswelt

Beginn	Sonntag, 02.05.2027, 18:00 - 13:00 Uhr
Kursgebühr	1015,00 €
Dauer	6-tägig
Kursleitung	Ursel van Overstraeten
Informationen	Zielgruppe: Interessierte Erwachsene Bringen Sie bitte zum Seminar eigenes Schreibmaterial mit. Des Weiteren eine kleine Decke, ein kleines Kissen und warme Socken mit. Für das Seminar wird eine sportive, bequeme Kleidung empfohlen. Sie starten am Sonntag mit dem Abendessen um 18:00 Uhr. Gegen 19:00 Uhr gibt es ein Kennenlernen mit Ihre Referentin. Am Freitag endet das Seminar gegen 13:00 Uhr. Alle Infos über die Anreise/Abreise finden Sie unter https://www.inselfaehre.de/norderney. Die Fähre fährt ab Norddeich ca. 55 Minuten. Bei jeder Fährankunft auf Norderney stehen Linienbusse bereit. Mit der Linie 2 gelangen Sie zu uns. Von der Bushaltestelle Luciustraße erreichen Sie den Friesenhof nach ca 200m Mit dem Auto fahren Sie Ober Hafenstraße rechts in die Muhlenstraße, am Ende links in die Benekestraße, Das Haus hat keine eigenen Parkplätze, die öffentlichen liegen am Ortsrand. Informationen zu den aktuellen Fährabfahrtszeiten, Preisen und Buchungsmöglichkeit der Fahrkarte und Parkplätze erhalten Sie unter www.fris
Kursort	Hotel Hanken, Zedeliusstr. 38, 26486 Wangerooge

In einer zunehmend dynamischen Arbeitswelt sind physische Präsenz, Belastbarkeit und Selbststeuerung zentrale berufliche Kompetenzen. Dieses Seminar vermittelt praxisnahe Methoden aus dem Qigong, mit denen Sie durch bewusste Bewegung und Körperwahrnehmung Ihre Standfestigkeit und Flexibilität im Berufsalltag stärken können.
Durch eine körperorientierte Übungspraxis verbessern Sie gezielt Ihre Haltung, Atmung und Konzentration. Sie lernen, wie Sie durch regelmäßige Bewegungsroutinen körperlichen Spannungen vorbeugen und mit herausfordernden Situationen gelassener umgehen. Die Schulung von Körperbewusstsein fördert zudem ein souveränes Auftreten, klare Kommunikation und die Fähigkeit zur Selbstregulation – wichtige Ressourcen im Berufsleben, besonders unter hoher Belastung.
Theorie-Impulse zur ergonomischen Selbstfürsorge, Praxisübungen zur Stabilisierung und Reflexionsphasen zur individuellen Übertragbarkeit bilden die Grundlage dieses Bildungsurlaubs. Ziel ist es, Werkzeuge zu erarbeiten, die direkt im beruflichen Alltag einsetzbar sind – ob im Büro, in der Führung, in sozialen Berufen oder bei körperlich fordernder Arbeit.
Das Seminar ist geeignet für Berufstätige aller Branchen, die ihre körperliche Selbstwahrnehmung und Selbstfürsorge stärken und gezielt in ihr Arbeitsleben integrieren möchten.

Hinweis: Bitte beachten Sie, dass diese Bildungszeit -entgegen der Ausschreibung im Programmheft- nun auf Wangerooge stattfindet.

Termine

Datum	Uhrzeit	Ort
02.05.2027	18:00 - 19:30 Uhr	Hotel Hanken
03.05.2027	10:00 - 17:00 Uhr	Hotel Hanken
04.05.2027	09:00 - 17:00 Uhr	Hotel Hanken
05.05.2027	09:00 - 17:00 Uhr	Hotel Hanken
06.05.2027	09:00 - 17:00 Uhr	Hotel Hanken
07.05.2027	09:00 - 13:00 Uhr	Hotel Hanken

zur Kursdetail-Seite