

Bildungsurlaub im ZIST in Penzberg

Weibliches Selbstbewusstsein und Präsenz – souverän und entspannt im Voralpenland

Welche Frau kennt das nicht: In verschiedenen beruflichen und alltäglichen Situationen fühlen wir uns oftmals unsicher in unserem Auftreten und trauen uns weniger zu als eigentlich in uns steckt. Nicht selten sabotieren wir unser berufliches Weiterkommen genauso wie unsere persönliche Entfaltung. Wie können wir zu einer natürlichen Souveränität finden, die sich aus einem authentischen Selbstwertgefühl speist? Wie können wir uns für unsere wahren Bedürfnisse sensibilisieren und lernen, uns selbst immer mehr zu vertrauen? In diesem Seminar erleben wir, wie uns das Tanzen nach DancingSoul® auf allen Ebenen stärkt, erdet und zentriert. Es führt uns zur sprudelnden Quelle unserer Lebensenergie und -freude zurück und nährt unser Selbstwertgefühl. Tanzend verändert sich unsere innere und äußere Haltung auf spielerisch-mühelose Weise: Wir ruhen in uns, gewinnen ein sicheres Auftreten und strahlen Selbstbewusstsein auf eine natürliche Weise aus. Der genussvolle weibliche Beckentanz wird mit speziell für Frauen entwickelten Körperübungen, Entspannungseinheiten und Meditationen kombiniert, die uns einladen, immer wieder nach innen zu tauchen und unsere Entwicklungsschritte bewusst zu würdigen.

Inhalte:

- Genussvoller weiblicher Beckentanz nach DancingSoul®
- Tiefenentspannung und tägliches Dehnprogramm (Sacred Flow nach Heide-Marie Heimhard)
- Frauenspezifische Meditationen
- Partnerinnenübungen
- Innere und äußere Rhythmen erkunden
- Geleitete Gruppengespräche und gemeinsame Reflexionen
- Raum für persönlichen Austausch

Das ganzheitlich ausgerichtete Seminarhaus ZIST in wunderbarer Lage im oberbayrischen Voralpenland bietet einen idealen Rahmen zum ungestörten Selbsterkunden und zu genussvoller Regeneration (die Küche verwöhnt uns mit regionalem Essen und Biokost). Es liegt außerdem in der Nähe des paradiesischen Naturschutzgebietes der Osterseen, das zu erholsamen Frühlingsspaziergängen und zum Ausspannen am Seeufer einlädt.

Veranstalter:

KOBI, anerkannte Einrichtung der Weiterbildung, Adlerstraße 83, 44137 Dortmund
Anmeldung unter: info@kobi.de und 0231 – 53 45 25 10 / www.kobi.de

Termin:

MO, 13.05. – FR, 17.05.2019
MO von 17:00 bis FR 14:00 Uhr
(32 Unterrichtsstunden)

Kosten: 872 EURO (inkl. Kursgebühr/Ü/EZ /VP) eigene Anreise/Doppelzimmer auf Anfrage

Dozentin:

Heide-Marie Heimhard, Autorin von „Der Tanz der weiblichen Seele“ und „Sacred Woman“
www.dancingsoul.de