

»Widerstandskraft entwickeln mit
Stimmbildung und Körpertraining«



Arbeitswelt 4.0 ... VUCA-World ... diese Begriffe stehen für Modernisierung und digitale Revolution, aber auch für Unsicherheit und Multikomplexität. In heutigen Zeiten haben Arbeitnehmer*innen häufig das Gefühl, nicht mehr aktive Gestalter*innen dieser schnellen Veränderungen zu sein, sondern nur noch reagieren zu müssen.

Dazu kommen möglicherweise gesundheitsbelastende Faktoren und Stressoren wie eine hohe Arbeitsintensität, das Ungleichgewicht zwischen erlebter beruflich geforderter Leistung und dafür erhaltener Belohnung und Wertschätzung, Rollenstress oder Arbeitsplatzunsicherheit, z.B. durch befristete Verträge (vgl. iga Report 32/2016: Psychische Belastungen am Arbeitsplatz).

Ein gutes Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM), das auch Stressreduktionsmaßnahmen beinhaltet, ist heutzutage in vielen Institutionen und Unternehmen verankert und wird zukünftig – angesichts des Fachkräftemangels – immer wichtiger. Ziel des BGM ist, die Belastungen der Mitarbeiter*innen zu verringern und die persönlichen Ressourcen zu stärken. Durch gute Arbeitsbedingungen und Lebensqualität am Arbeitsplatz wird Gesundheit und Motivation gefördert und damit auch Effektivität erhöht – sozusagen eine Win-Win-Situation für Arbeitgeber*in und Arbeitnehmer*in.

Belohnung und Wertschätzung sind gerade in sozialen Berufen ein Dauerthema: Geringe Bezahlung, kaum „Aufstiegsmöglichkeiten“, seelisch belastende Tätigkeiten – hier kann die Genehmigung z.B. unseres Bildungsurlaubes zur Förderung der eigenen Gesundheit ein echter Beitrag zum Motivationserhalt sein.

Improvisation und Singen befreit, sensibilisiert, macht mutig und kreativ. Wir lernen uns durchzusetzen, zuzuhören, über uns zu staunen; wir erfinden, geben weiter, lassen los, stärken unser Selbstvertrauen, schärfen die Sinnes-Wahrnehmung.

Wenn auch Sie Lust haben, sich im Rahmen eines Bildungsurlaubs auf eine Entdeckungsreise zu Ihrer eigenen Stimme und Ihrem (Resonanz-)Körper zu begeben, melden Sie sich jetzt an. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Ihre Kursleiterinnen
Monika „Monadelisa“ Egger
dipl. Musiklehrerin
www.monadelisa.com

Sarva C. Niehaus
zertifizierte Ausbilderin
DTB Tai Chi/Qi Gong HH



Einschwimmen am Meer



Sunset singing
in Arure



Die Schwerpunkte des Workshops

Dem Gruppenniveau angepasst konzentriert sich der Workshop auf die Schwerpunkte:

- Qi Gong/Atem- und sanfte Bewegungsübungen aus dem Bereich der traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) – jeden Morgen eine Stunde „Einschwingen“ am Meer, Atmen und Lockern
- das Instrument Stimme erfahren mit musikalischen Übungen, Liedern und Improvisation zur Stimmbildung mit Spaß – drinnen im Raum und nachmittags jeweils draußen in der Natur
- Gruppenimprovisation, Improvisationsspiele

3 Termine – Sie haben die Wahl:

- Workshop 01: 11. – 15.09.2017
- Workshop 02: 16. – 20.10.2017
- Workshop 03: 30.10. – 03.11.2017

Rahmenbedingungen:

Veranstaltungsort:

Valle Gran Rey, La Gomera (Kanarische Inseln)

Teilnahmeentgelt:

320,00 €

Anreise, Unterkunft und Verpflegung

sind nicht im Preis enthalten und müssen selbst organisiert werden.

Sie sind interessiert?

- Schicken Sie uns eine E-Mail an info@iguk.de mit Ihren vollständigen Daten und dem gewünschten Workshop-Termin.
- Sie erhalten eine Rechnung und überweisen das Teilnahmeentgelt.
- Sie erhalten nach Zahlungseingang eine Anmeldebescheinigung.
- Die Anerkennung als Bildungsurlaub ist beantragt, der Bescheid geht Ihnen zu.
- Infos für die Reiseplanung finden Sie auf iguk.de

Sollte der Kurs wider Erwarten aufgrund z.B. zu geringer Teilnehmerzahl nicht zustande kommen (Mindestanzahl: 5 Personen), erhalten Sie selbstverständlich die gezahlte Kursgebühr zurück.

Erleben Sie Ihre
Stimme im Einklang mit
der ursprünglichen Natur
von La Gomera.



Faszinierende Weitblicke
in die Schluchten,
genannt Barrancos



Der märchenhafte Lorbeerwald im Nationalpark
Garajonay, gehört zum UNESCO-Weltnaturerbe



Aus eigener Erfahrung können wir sagen, dass
La Gomera in jedem Fall eine Reise wert ist.