

B O D Y M I N D *and* S O U L

[Körper – Geist – und Seele]

Entspannt und erfolgreich im Alltag
Ihr Programm für Kommunikation, Selbstmanagement
und Stressbewältigung

IKUB – Institut Freiburg
Kommunikation & Bodywork

Daniel Riewe
Dipl. Biologe & Dozent der Universität Freiburg

Daniel Riewe
Geschäftsinhaber IKUB- Institut Freiburg
Klarastraße 96a – D 79106 Freiburg
Tel. 0049 (0) 761. 5572 9154
info@ikub.de – www.ikub.de

Unsere Partner



Studio für Therapie
und Training



ZERTIFIKAT nach § 20 SGB V

Im Auftrag des BKK Bundesverbandes und seiner Partner bestätigt die Team Gesundheit GmbH, dass der im Folgenden genannte Präventionskurs die Qualitätskriterien des Leitfadens Prävention nach §§20 und 20a SGB V erfüllt.

Stressbewältigung
(Kurs-ID: 20111027-281041)

Yoga und Entspannungstechniken
(Kurs-ID: 20111027-281040)

Kursleitung: Daniel Riewe
IKUB Institut, 79106 Freiburg

Datum der Zertifizierung 30.01.2012

Die Prüfung erfolgte nach der aktuell gültigen Fassung des „Leitfadens Prävention – Handlungsfelder und Kriterien des GKV-Spitzenverbandes zur Umsetzung von §§20 und 20a SGBV“ im Rahmen der easy! Präventionskursdatenbank. Die easy! Präventionskursdatenbank ist ein Angebot des BKK Bundesverbandes, an dem sich die Knappschaft, die BIG direkt gesund, die IKK classic und die IKK Brandenburg und Berlin beteiligen. Die gesetzlichen Krankenkassen können die Zertifizierung dieses Präventionskurses bei ihrer Entscheidung über die Bezuschussung nach § 20 SGB V berücksichtigen.



Die Team Gesundheit GmbH behält sich vor den positiven Prüfentscheid jederzeit zu widerrufen, insbesondere wenn die angebotene Maßnahme oder die Anbieterqualifikationen zwischenzeitlich nicht mehr den Kriterien des Leitfadens Prävention des GKV-Spitzenverbandes entsprechen oder durch rechtliche Änderungen eine Kostenübernahme nicht mehr möglich ist. Es gelten der aktuelle Zertifizierungsstatus in der easy! Präventionskursdatenbank sowie die AGBs der Team Gesundheit GmbH (www.easy-praeventionskurse.de).

Inhaltverzeichnis

Text	Seite
Deckblatt	1
Unsere Partner	2-3
Inhaltsverzeichnis	4
A) Kommunikation	5
1. Einführung in Kommunikationsstufen	5
Verwendung Lehrmaterialien Flipchart und Bilder	
Gesamtzeit ca. 60 Minuten	
1a. Was ist ein Burn- Out	5
1b. Was ist Stress	5
1c. Was ist Deformation	5
1d. Spezielles für Geist und Seele	5
B) Körpererebenen	6
2. Einführung in Körperstufen	6
Resilienz – Kraft und Stärke	
Theorie und Praxis	
Gesamtzeit 60 min	
2a. Woher nehmen wir unsere Kräfte	6
2b. Workout Warm-up / Cooldown und Krafttraining	6
Mentales Coaching	7
Lehrbereich Kommunikatives lernen durch Bilder	
Gesamtzeit ca. 60 Minuten	7
2c. Die drei Gehirne im Menschen	7
Vom Somatischen zum Mentalen EQ / SQ / Hara/ Intuition	
2d. Mentales Coaching bottom up	7
C) Körpererebenen II - Psychophysiologie als Kommunikation	8
3. Problem-/Lösungsgymnastik	
Gesamtzeit 60 min	
3a. Einbinden des Körpers in die Arbeit	8
3b. Skulptur – Externalisieren von Ambivalenz	8
D) Bodywork	8
4. Yoga <u>Intheorie</u>	8
Lehrbereich Praxis- und Theorie	
4a. 20 Minuten sanftes Gelenktraining	8
4b. 20 Minuten Yoga	8
4c. 20 Minuten <u>Intheorie</u> Erläutern von Stress, Strain	8
E) Kommunikatives	9
5a. Yoga-Nidra und Meditation	9
5b. Entspannungsblock	9
F) Übersicht Coachingstunden / Beginn / Pausenzeiten	9
G) Merkblatt Coaching	10-12
H) Termine / Informationen / Preisliste	13
I) Coaching- Termine 2014	13
J) Anmeldeformular für eine Person	14
K) Sammelanmeldeformular für 5-10 Personen	15
L) Bankverbindung und AGB`S	16-17-18
M) Teilnehmerliste	19
N) Protokoll	20

BODY MIND and SOUL

1. Kommunikation

1. Einführung in die erste Stufe der Kommunikation

Verwendung Lehrmaterialien Flipchart und Bilder

Gesamtzeit ca. 60 Minuten (inklusive praktischer Übungen)

1a. Was ist ein Burn- Out?

Ein Burn- Out kann jeden von uns treffen, im geschäftlichen und auch im privaten Lebensbereich!

Viele fragen sich, wie konnte mir das nur passieren?

Als Auslöser für ein Burn- Out ist immer Stress verantwortlich.

1b. Was ist Stress?

Meistens kann das niemand so genau beschreiben. Die Personen spüren nicht, dass sie belastet sind und gehen mit ihrem Alltag wie gewohnt um.

Stress ist nicht gut und macht krank.

1c. Was ist BurnOut?

Deformation ist, wenn Stress nicht adäquat in eine nützvolle Energie umgesetzt wird.

Die Folgen davon sind, dass innerhalb der Körper- und Seelenebene teilweise irreversible Schäden entstehen.

1d. Spezielles für Körper Geist und Seele!

Meine Tipps für Sie!

1. Ruhe ist die perfekte Art, um für sich selbst frei zu sein
2. Ändere deine Physiologie, dann folgt die Psychologie und dein Weltbild ändert sich
3. Zuviel Entspannung führt zum Kräfteverfall und zu viel Anspannung und Aktivität zum Körperverschleiß

BODYMIND and SOUL

2. Körperebenen

2. Einführung in die zweite Stufe des Körpers

Resilienz – Kraft und Stärke in Theorie und Praxis

Gesamtzeit ca. 60 min (inklusive praktischer Übungen)

2a. Woher nehmen wir unsere Kräfte?

Unsere Kräfte können wir von vielen Umgebungen oder auch vom unmittelbarem Umfeld im Leben nehmen.

Das sind zum Bsp. Partner, Freunde, Arbeitsplatz oder Pflanzen, Düfte usw.

Meistens handelt es sich um ganz normale Felder, welche von uns durch den Stress, der an uns haftet leider nicht wahrgenommen werden und auch nicht wahrgenommen werden können.

2b. Workout, Warm-up / Cooldown und Krafttraining, Achtsamkeit

Warm-up	=	Dynamisches Yoga Gelenktraining
Kraftaufbau	=	langsames hochintensives Training
Cooldown	=	statisches Yoga, Stressabbau
Krafttraining	=	Muskelaufbau für Lebensqualität
Achtsamkeit	=	Fokus aufs Wesentliche
Trance	=	intensivierte Erlebensprozesse

Mein Tipp für Sie!

Überwindest DU eine Mauer, gewinnst DU an Kraft!



BODY MIND and SOUL

Mentales Coaching

Lehrbereich Kommunikatives lernen durch Bilder
Seminarzeit ca. 60 Minuten (inklusive praktischer Übungen)

- Ω hypnosystemisch
- Ω konstruktivistisch
- Ω Erleben durch Bilder
- Ω Meditationen

2c. Die drei Gehirne im Menschen

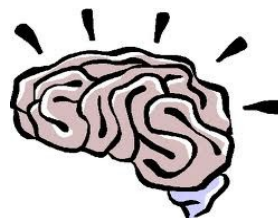
Vom Somatischen zum Mentalen EQ / SQ / Hara

- | | | |
|--------------|---|--------------------------|
| 1. EQ | = | emotionale Intelligenz |
| 2. SQ | = | spirituelle Intelligenz |
| 3. Hara | = | Körpermitte des Menschen |
| 4. Intuition | = | Schulbar!! |



2d. Mentales Coaching bottom up!

1. Vom Bauch und Herz zurück in den Verstand
2. Von unten nach oben und zurück in das Leben
3. Ganzheitlich und geklärt auch ohne Verstand



Mein Tipp für Sie!

Lässt DU dir eine Hintertür offen, wirst DU niemals das erreichen, was DU dir vorgenommen hast!

B O D Y M I N D and S O U L

C. Körperebenen II – Psychophysiologie als Kommunikation

3. Problem-/Lösungsgymnastik – Einbringen persönlicher Anliegen (60 Minuten)

3a. Einbinden des Körpers in die Arbeit (ca. 20 Minuten)

- Einbinden des Körpers, warum?
- Der Mensch: mehrere innere Anteile?
- Wohin mit den schwächenden Anteilen?

3b. Skulpturarbeit – Externalisieren von inneren Ambivalenzen (ca. 40 Minuten)

- Integrieren von Ambivalenzen durch Metaebene

D. Bodywork

4. Yoga Intheorie

Lehrbereich Praxis- und Theorie
Trainingsgesamtzeit ca. 60 Minuten

- Der Körper ist frei
- Ohne Blockaden
- Das eigene Muster mit Lösung

4a. 20 Minuten sanftes Gelenktraining

- Druck(Kompression) aus den Gelenken nehmen
- Heilung und Prophylaxe für den Körper
- Fit für Bewegungsfreiheit

4b. 20 Minuten sanftes Yoga

- Umwandeln von Stress in Energie

4c. 20 Minuten Intheorie Erläutern von Stress, Strain

- Intheorie ist Stress und Leistungsabfall je nach empfinden der Person Just in this Moment
- Stress positiv transformieren
- Strain ist kein adäquat umgewandelter Stress

B O D Y M I N D *and* S O U L

E.Kommunikatives

5a. Yoga-Nidra als Kommunikation mit sich selbst Gesamtzeit ca. 60 Minuten

- Yoga- Nidra; Aktiv Wach Entspannung
- Meditation (Passiv und Visuell)
- Forschungsergebnisse des 21. Jahrhunderts
Harvard University

5b. Entspannungsblock

- Blitz und Selbstentspannung
- Durch Fokussieren Lebensglück empfinden
- Bringt Glück bei allen Aufgaben die der Tag fordert

Bitte bringen Sie Wechselkleidung mit !
[T-Shirt, Sporthose, Turnschuhe und Handtuch]



Viel Erfolg!
Ihr Daniel Riewe

F.Übersicht Coaching -Stunden / Beginn / Pausen

Gesamtstunden: ca. 6 Stunden ohne Pause
Seminar Beginn: 9.30 Uhr – 13:30 Uhr und von 14:30 Uhr – 16:30 Uhr
Pausenzeiten: 13:30 Uhr – 14:30 Uhr

*** Die Pausenzeiten können nach Absprache verlegt werden!**

G.Merkblatt zum Seminar / Coaching

1. Allgemeine Anforderungen

Sie sind Unternehmer und beschäftigen Führungskräfte! Dabei kommen häufige Fragen auf, die Ihnen schon bekannt sind:

Wie hoch ist die kommunikative Ebene zu meinen Führungskräften, ist das notwendige Verständnis auf beiden Seiten gegeben, überlaste ich mich selbst, oder mute ich meinen Führungskräften zu viel zu, in wie weit verstehen mich meine Führungskräfte und ich diese, wie lange kann ich den Druck am Markt stand halten?

Mit diesen Fragen, müssen Sie nicht alleine dastehen!

Das Coaching soll für Sie nachvollziehbar sein und Ihnen langfristiges praxisgerechtes Wissen und notwendige Verhaltensweisen vermitteln. Eine gute Mitarbeit ist deshalb unumgänglich.

Ebenfalls möchten wir darauf hinweisen, dass wir an einen reibungslosen Ablauf während des Coachings interessiert sind.

Deshalb möchten wir Sie bitten nur Fragen zu stellen, die Themenbezogen sind. Es kann vorkommen, dass manche Fragen im Anschluss an das Coaching gelegt werden müssen. Sollten Sie nach dem Coaching noch ungeklärte Fragen haben, können Sie sich vertrauensvoll an uns wenden.

2. Warum ein Coaching?

Diese Frage stellt sich sicherlich jeder Teilnehmer, der mit uns diesen Weg geht! Ziel des Coachings ist es, Ihnen den Weg der inneren Zufriedenheit zu vermitteln, damit Sie ihr gesundes Gleichgewicht zurück erlangen und die Aufgaben im Alltag leichter bewältigen. Die Präventionsmaßnahmen sind geeignet, um ein Burn Out zu umgehen

3. Wer ist zu schulen?

Alle Unternehmer, Führungskräfte und Manager, die im Unternehmen stark beansprucht sind und im Umgang mit Mitarbeitern und Kollegen betraut sind. Das gilt auch für Honorarkräfte, Freelancer und freie Mitarbeiter.

Mitarbeiter mit Sprach- oder Verständlichkeitsproblemen, werden besonders Berücksichtigt. Coaching Unterlagen, können in der erforderlichen Sprache bereitgestellt werden, evtl. Einzelcoachings finden statt.

4. Wie häufig finden die Coachings statt?

Der Geschäftsinhaber oder Geschäftsleiter verfügt in seinem Ermessen über die Häufigkeit des Coachings. Diese sollten aber regelmäßig sein. Wir empfehlen unser Coaching alle 2 Jahre.

Das festlegen von Lernziel, Material und die Durchführung von Erfolgskontrollen, sollte nur von geeignetem Coaching Personal erfolgen. Es ist durchaus möglich, im Zusammenhang mit diesen Coaching Modulen an weitere Module anzuknüpfen.

4. Wann sollten die Coachings stattfinden?

IKUB Institut Freiburg

Am besten sind die Coachings planmäßig ggf. Anlassbezogen durchzuführen!
(Wenn Sie in den angegebenen Bereichen Probleme haben, bei hoher

Fluktuation, Häufige Beschwerden durch oder wenn Sie erste Anzeichen einer Überarbeitung spüren).

Die Coachings müssen so zur Tageszeit stattfinden, dass die Aufnahmefähigkeit der Personen gewährleistet ist und können daher **nicht** an den Anschluss eines langen Arbeitstages stattfinden. Für die Coachings sollte jeder Teilnehmer 1 Tag frei haben oder freigestellt werden.

5. Wo sollten die Coachings stattfinden?

Wir führen Betriebsinterne und Betriebsexterne Coachings durch!

Bei Betriebsinternen Coachings, sollte ein separater Raum mit entsprechender Größe für Teilnehmer von 5 bis 10 Personen zur Verfügung gestellt werden und für einen störungsfreien Ablauf gesorgt sein.

Bei externen Coachings, werden entsprechende Räume nach Absprache mit den Geschäftsinhabern durch das IKUB Institut angeboten.

6. Wie werden die Coachings dokumentiert?

Jedes Coaching wird protokolliert, in den Protokollen finden sich folgende Angaben!

- 🕒 Ort, Datum und Dauer des Coachings
- 🕒 Coaching Leiter / in Name, Qualifikation und Unterschrift
- 🕒 Teilnahmeliste bzw. Anwesenheitsliste Name, Vorname, Anzahl, Abteilung und Unterschrift der Teilnehmer

- 🕒 Anlass des Coachings
- 🕒 Detaillierte Beschreibung der Coaching Themen
- 🕒 Coaching Unterlagen
- 🕒 Zertifikat (bei unzureichender Teilnahme bzw. Fehlzeiten o. Entschuldigung Teilnahmebescheinigung)

Die Anwesenheitsliste, Coaching Unterlagen und besondere Vorkommnisse, werden in einen extra Betriebsordner (Coaching IKUB) abgelegt.

Jeder Teilnehmer erhält 2 Zertifikate über das Coaching.

Ein Original für sich und eins für den Arbeitsplatz, (Betriebseigenen Ordner od. zum öffentlichen Firmenaushang), als Nachweis eines Coachings des IKUB Institut für Kommunikation und Bodywork.

(Im Bedarfsfall Coaching für Kommunikation und Bodywork, Nachweis für den Betriebsordner).

Der Geschäftsinhaber erhält per Postweg ein Coaching Dokument und einen Bericht im Falle besonderer Vorkommnisse.

7. Was für Kenntnisse sind zu vermitteln?

Allgemeine, Personenbezogene und Betriebsbedingte Kenntnisse!

- 🕒 Selbstdisziplin, Selbstwertgefühl, Situationsbedingte Eigenkontrolle
- 🕒 Physiologische und Psychologische Taktik im Alltag
- 🕒 Konflikt und Stressbewältigung

IKUB Institut Freiburg

- ⌚ Übersteigertes Selbstwertgefühl, Minderwertigkeitsgefühle, Ursachen und Maßstabverlust
- ⌚ Prävention Burn- Out und Vorboten von Depressionen

8. Wer sind Ihre Ansprechpartner?

Herr

Daniel Riewe

Coachingleiter

IKUB Institut

Institut für Kommunikation & Bodywork

Dipl. Biologe

Klarastraße 96 a

79106 Freiburg

Tel. +49(0)761 / 55 72 91 54

E- Mail info@ikub.de

Internet www.ikub.de

9. Welche Lehrmaterialien sind vorhanden und werden zur Verfügung gestellt?

- ⌚ Schreibutensilien
- ⌚ Coaching Unterlagen
- ⌚ Schreibblöcke

10. Mit welchen Medien und in welchen Formen wird gearbeitet?

- ⌚ Flip Charts
- ⌚ Schulungscharts
- ⌚ Schulungsskript
- ⌚ Brain Storming
- ⌚ Einzel- und Gruppenarbeit

H.Termine / Informationen / Preisliste

	Termine	Schulungsgebühr in € für Maximal 10 Teilnehmer
Firmenintern (unter 10 Pers.)	nach Absprache	pro Pers. 110,- € zzgl. ges. MwSt.
Firmenintern (bis 10 Pers.)	siehe Terminliste unten	1.100,- € zzgl. ges. MwSt.
Firmenextern (bis 10 Pers.)	siehe Terminliste unten	1.500,- € zzgl. ges. MwSt.
Firmenextern (unter 10 Pers)	Nach Absprache	pro Pers. 150,- € zzgl. ges. MwSt.

Maximale Anzahl 10 Personen für ein Coaching / Seminar pro Anmeldetag!

Bitte geben Sie auf Ihren Anmeldebogen immer die richtige Coaching Nr. an und nehmen Sie pro Person nur ein Anmeldeformular oder das Sammelformular ab 5 Personen!

I. zeitnahe Coaching- Termine 2015

Wochentag	Seminar Nummer	Anmeldefrist
Sonntag 29.03.2015	IKUB-001/10	20.03.2015
Sonntag 12.04.2015	IKUB-001/11	30.03.2015
Mittwoch 15.04.2015	IKUB-001/12	30.03.2015
Mittwoch 03.6.2015	IKUB-001/13	15.05. 2015
Mittwoch 10.06.2015	IKUB-001/14	20.05. 2015

IKUB Institut Freiburg

J.Anmeldeformular für eine Person

Anmeldeformular zum „Coaching / Seminar“ bei IKUB Institut

Anmeldung per E- Mail oder Post an das IKUB Institut für Kommunikation & Bodywork info@ikub.de.

Postanschrift: IKUB Institut – Klarastraße 96 a – 79106 Freiburg

(Für Rückfragen wenden Sie sich bitte an: Herrn Daniel Riewe Telefon: 0761/55729154

Anmeldung zum Training **Pflichtfelder*

**Firmenintern*

**Firmenextern*

**Seminar Nr.* _____

**Termin :*

Tag Monat Jahr

**Gesamtanzahl der Teilnehmer :*

**Herr* **Frau* **Firma* **Geburtsdatum*

**Name, *Vorname* _____

Titel: _____

Funktion / Abteilung: _____

**Firma:* _____

**Telefon:* _____

Telefax: _____

**E-Mail Adresse:* _____

- | | |
|---|--------------------------|
| <i>*Ich habe die Seminar / Coaching AGB`S ausgehändigt bekommen</i> | <input type="checkbox"/> |
| <i>*Ich akzeptiere die AGB`S des IKUB Institutes</i> | <input type="checkbox"/> |
| <i>*Die Anmeldung zum Seminar / Coaching gilt als Verbindlich</i> | <input type="checkbox"/> |

.....
Datum

.....
Unterschrift

.....
Firmenstempel

IKUB Institut Freiburg

K.Sammelanmeldeformular

Sammelanmeldeformular zum „Coaching / Seminar“ bei IKUB Institut

Anmeldung per E- Mail oder Post an das IKUB Institut für Kommunikation & Bodywork info@ikub.de-

Postanschrift: IKUB Institut – Klarastraße 96 a – 79106 Freiburg

(Für Rückfragen wenden Sie sich bitte an: Herrn Daniel Riewe Telefon 0761/55729154

Anmeldung zum Coaching / Seminar **Pflichtfelder*

**Firmenintern*

**Firmenextern*

**Seminar Nr.*

**Termin :*

Tag

Monat

Jahr

**Gesamtanzahl der Teilnehmer :*

Nr.	*Her r	*Frau	*Name	*Vorname	Titel	*Geburtsdatum
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						

**Firma:*

**Ansprechpartner / in:*

**Telefon:*

Hdy:

**Fax:*

**E- Mail Adresse:*

Ich habe die Seminar / Coaching AGB`S ausgehändigt / übersendet bekommen

Ich akzeptiere die AGB`S des IKUB Institutes

Die Anmeldung zum Seminar / Coaching gilt als Verbindlich

.....
Datum

.....
Unterschrift

.....
Firmenstempel

L.Bankverbindung und AGB`S

Den Betrag zzgl. gesetzl. MwSt. unter der jeweiligen Coaching Nr. für das Coaching / Seminar überweisen Sie bitte bis spätestens 1 Woche vor Beginn des Coaching / Seminar Termins auf das unten angegebene Konto.

Deutsche Bank Freiburg
IKUB Institut D. Riewe
Coaching Nummer nicht vergessen!
IBAN - DE11 6807 0024 0030 0772 00
BIC - DEUTDEDBFRE

(Ist der komplette Betrag vor Beginn des Seminars / Coaching nicht eingegangen, kann das Coaching / Seminar aus technischen bzw. buchhalterischen Gründen nicht für die bereits angemeldete / n Person / en stattfinden)!

AGB `S

1. Anmeldung und Bestätigung

- 1.1 Verbindliche Anmeldungen für Schulungen sind schriftlich per Anmeldeformular, Fax oder Post an das IKUB Institut oder JM BUSINESS ADVISER zu richten.
- 1.2 Unverbindliche Reservierungen werden nur in Ausnahmefällen akzeptiert.
- 1.3 Der Vertrag kommt mit schriftlicher Bestätigung durch das IKUB Institut zustande.
- 1.4 Aufgrund der begrenzten Teilnehmerzahl werden Anmeldungen in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt. Falls der Kurs bereits ausgebucht ist, wird der Kunde verständigt und über die nächsten freien Termine informiert.
- 1.5 Die mit der Anmeldung eingehenden Daten werden unter Beachtung der Datenschutzbestimmungen für interne Zwecke elektronisch gespeichert.

2. Preise

- 2.1 Es gelten die Preise gemäß der jeweils gültigen Coaching / Seminar Preisliste.
- 2.2 Alle übrigen Kosten im Zusammenhang mit der Teilnahme an einem Coaching Insbesondere Unterbringungs-, Verpflegungs- und Reisekosten, sind vom Teilnehmer selbst zu tragen.
- 2.3 Soweit der Teilnehmer die Coaching Termine nur zeitweise besucht, berechtigt dieses nicht zur Preisminderung.

3. Zahlungsbedingungen

Der Coaching Betrag ist ca. 10 Tage vor Coaching Beginn, jedoch spätestens 7 Werktage vor Coaching Beginn vollständig zu zahlen. Es sei denn mit IKUB Institut

wird eine monatliche Ratenzahlungsvereinbarung getroffen. Soweit An- und Abreisekosten für Coachings außer Haus, für Referenten des IKUB Institut anfallen, werden diese gegenüber dem Veranstalter erhoben. Es sei denn diese sind im Coaching Vertrag enthalten.

4. Rücktritt

4.1 Das IKUB Institut ist berechtigt, bis zu 10 Tage vor Beginn des Coachings den Rücktritt vom Vertrag zu erklären, wenn nach Einschätzung des IKUB Instituts die Anzahl der Teilnehmer eine wirtschaftliche Durchführung nicht erlaubt.

4.2 Das IKUB Institut ist weiterhin berechtigt, ohne Beachtung einer Frist vom Vertrag zurückzutreten, wenn ein oder mehrere Referenten verhindert, insbesondere erkrankt sind oder zwingende technische Gründe, die dem Teilnehmer nachzuweisen sind, einer Durchführung entgegenstehen. Das IKUB Institut wird in diesen Fällen einen Ausweich- oder Ersatztermin anbieten.

4.3 Im Falle eines Rücktritts gemäß vorstehender Absätze 4.1 und 4.2 werden geleistete Zahlungen in voller Höhe erstattet. Weitere Ansprüche, beispielsweise auf Schadenersatz oder Ersatz getätigter Aufwendungen sind ausgeschlossen.

4.4 Der Teilnehmer kann jederzeit durch schriftliche Erklärung von diesem Vertrag zurücktreten. Bei einem Rücktritt bis zu 4 Wochen vor Beginn der Coaching Kurse werden keine Kosten vom IKUB Institut berechnet. Bei einem Rücktritt bis zu 2 Wochen vor Coaching Beginn fallen Stornogebühren in Höhe von 3 % des Coaching Betrages an. Bei jedem späteren Rücktritt bzw. bei Nichterscheinen eines Coaching Teilnehmers fallen Stornogebühren in Höhe von 15% des Coaching Betrages an. Dies gilt auch dann, wenn ein anderer Schulungstermin vereinbart ist.

4.5 Der Teilnehmer ist jederzeit berechtigt, einen Ersatz Teilnehmer zu benennen. Dabei fällt eine einmalige Bearbeitungsgebühr von 25,00 € an.

4.6 Alle Kündigungen bedürfen der Schriftform. Für die Wahrung der Fristen gemäß vorstehenden Absatz 4.4 ist der Tag des Eingangs beim IKUB Institut maßgebend.

5. Coaching / Seminar - Inhalte, Ort, Termin

5.1 Die Coaching / Seminar Inhalte werden im jeweils gültigen Coaching Konzept dargestellt. Das IKUB Institut behält sich das Recht vor Coaching Inhalte zu modifizieren und weiterzuentwickeln.

5.2 Das IKUB Institut ist berechtigt, den Coaching Ort und- Termin mit einer Vorankündigung von mindestens 2 Wochen zu ändern. Im Falle einer Terminverschiebung, hat der Teilnehmer das Recht, von der Anmeldung kostenfrei zurückzutreten. Weitergehende Ansprüche bestehen nicht.

IKUB Institut Freiburg

6. Teilnahmebestätigung / Zertifikat

6.1 Bei Coachings ohne Abschlussarbeit erhält der Teilnehmer eine Teilnahmebestätigung. Die für die Erteilung einer solchen Bescheinigung liegt nur vor, wenn nicht mehr als 10% der Stundenzahl des Coachings versäumt wurde.

6.2 Bei Coachings mit Abschlussarbeit erhält der Teilnehmer ein Zertifikat. Die für die Erteilung eines Zertifikats liegt nur vor, wenn die Abschlussarbeit erfolgreich abgelegt und nicht mehr als 10% der Stundenzahl jeweils im Basis- und Aufbaumodell versäumt wurden. Bei den Vorbereitungsmodulen ist die volle Stundenzahl vorzuweisen. Fehlzeiten können nachgeholt werden. Falls die Abschlussarbeit nicht abgelegt wurde, wird eine Teilnahmebestätigung ausgestellt.

7. Urheberrechte

7.1 Das IKUB Institut behält sich alle Rechte an den Coaching / Seminarkonzepten und Unterlagen vor.

7.2 Jedwede Form der Vervielfältigung, Publikation oder sonstigen Mitteilungen an Dritte, insbesondere für Zwecke eigener Unterrichtsveranstaltungen, ist ohne vorherige schriftliche Zustimmung untersagt.

8. Durchführung der Schulungskurse

Für den Coaching Erfolg übernimmt das IKUB Institut keine Gewähr.

9. Haftung

Das IKUB Institut gleich welchem Rechtsgrund – nur für solche Schäden haftbar, die durch schuldhaft Verletzung einer vertragswesentlichen Pflicht, in einer das Erreichen des Vertragszwecks gefährdenden Weise verursacht worden oder auf grobe Fahrlässigkeit oder Vorsatz von Seiten des IKUB Institutes zurückzuführen ist. Im Fall der Verletzung einer wesentlichen Vertragspflicht haftet das IKUB Institut nur für typischerweise vorhersehbare Schäden.

10. Datenschutz

Dem Teilnehmer ist bekannt, dass eine Verarbeitung von persönlichen Daten nach dem Bundesdatenschutzgesetz nur dann zulässig ist, wenn der Betroffene eingewilligt hat. Dies vorausgeschickt erklärt der Teilnehmer sein Einverständnis der Verarbeitung seiner persönlichen Daten gemäß Ziffer 1 Absatz 1.4, sofern dies für Planung und Durchführung des Coachings / Seminars notwendig ist.

11. Gerichtsstand; Nebenabreden; Schlussbestimmung

11.1 Diese Vereinbarung unterliegt dem deutschen Recht.

11.2 Gerichtsstand ist der Unternehmerort Freiburg.

11.3 Nach Vertragsabschluss erfolgte Nebenabreden bedürfen zu ihrer Wirksamkeit der Schriftform.

11.4 Ist eine Bestimmung des Vertrags oder dieser Allgemeinen Geschäftsbedingungen für Schulungen unwirksam, so wird die Rechtswirksamkeit der übrigen Bestimmungen nicht berührt. Das IKUB Institut sowie der Teilnehmer sind gehalten, die unwirksame Bestimmung durch eine wirtschaftlich möglichst nahekommende Rechtlich zulässige Bestimmung zu ersetzen.

M. Teilnehmerliste

Nr.	Name	Vorname	E-Mail Adresse	Datum	Unterschrift Teilnehmer	Unterschrift Lehrkraft
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
X	Auditor/in					

N. Protokoll

Ort:..... **Datum:**.....
Gesamtstunden:..... **Uhrzeit:**.....
Leiter / in Name:..... **Vorname:**.....
Qualifikation:..... **Unterschrift:**.....
Teilnehmer / in:..... **Teilnehmer Nr.:**.....
Name:..... **Geburtsdatum:**.....
Vorname:.....
Abteilung:..... **Unterschrift:**.....

Anlass des Coaching:

Coaching Themen:

A) Kommunikation - Einführung in Kommunikationsstufen

- 1a. Was ist ein Burn- Out
- 1b. Was ist Stress
- 1c. Was ist Deformation
- 1d. Spezielles für Geist und Seele

B) Körpererebenen - Einführung in Körperstufen - Resilienz – Kraft und Stärke

- 2a. Woher nehmen wir unsere Kräfte
- 2b. Workout Warm-up / cooldown und Krafttraining
- Mentales Coaching**
- Lehrbereich Kommunikatives lernen durch Bilder
- 2c. Die drei Gehirne im Menschen
Vom Somatischen zum Mentalen EQ / SQ / Hara /Intuition
- 2d. Mentales Coaching bottom up

C) Körpererebenen II – Psychophysiologie als Kommunikation

- 3a. Einbinden des Körpers in die Kommunikation
- 3b. Skulptur – Externalisieren von Ambivalenz

D) Bodywork- Yoga Intheorie Lehrbereich Praxis- und Theorie

- 4a. 20 Minuten sanftes Gelenktraining
- 4b. 20 Minuten Yoga
- 4c. 20 Minuten Intheorie Erläutern von Stress, Strain

E) Kommunikatives

- 5a. Yoga-Nidra, Atemtechniken und Meditation
- 5b. Entspannungsblock