

EDUTAINMENT KOMPASS

WORKSHOPS, VORTRÄGE UND MEHR

VON MALLORCA NACH KAPSTADT

AIDAstella – 20. Oktober bis 9. November 2024



„WAS WIR WISSEN, IST EIN TROPFEN, WAS WIR NICHT WISSEN, EIN OZEAN.“

Isaac Newton, Astronom und Physiker

Liebe Gäste,

neue Ideen und Gedanken entstehen meist in entspannter und unterhaltsamer Atmosphäre. Die perfekten Voraussetzungen dafür finden Sie in Ihrem Urlaub auf AIDA. Mit unserem erstklassigen Edutainment-Programm geben wir Ihnen Impulse und Inspiration, sich ganz neu zu entdecken und sich endlich einmal mit lang gehegten Wünschen, Vorhaben und Themen zu beschäftigen. Unter der Anleitung unserer qualifizierten Edutainer erhalten Sie unzählige Anregungen für Freizeit und Alltag, die Sie begeistern werden!

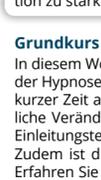
Unser Tipp: Für Workshops sollten Sie sich unbedingt während der Infotreffs anmelden, da die Teilnehmerzahlen begrenzt sind.

Weitere Informationen finden Sie am Infotisch im Theatrium auf Deck 9 und täglich in Ihrer myAIDA Heute. Beachten Sie bitte, dass einige der angebotenen Veranstaltungen nur gegen Aufpreis buchbar sind. Übrigens: Wussten Sie, dass Sie sich bereits vor Ihrem nächsten Urlaub auf unserer Internetseite über angebotene Workshops, Familien-Specials, Gastkünstler, Lektoren und vieles mehr informieren können?

Ich wünsche Ihnen einen unterhaltsamen und wunderschönen Urlaub während unserer gemeinsamen Zeit auf dem Meer.

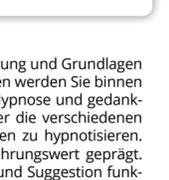
Ihr Entertainment Manager
Chris Geng

TAGESPLANER

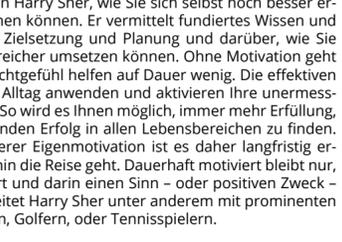


bordportal.stella.aida.de

Wann und wo die Workshops und Vorträge stattfinden, erfahren Sie tagesaktuell im Tagesplaner des kostenfreien Bordportals.



HYPNOSE



HARRY SHER

Harry Sher ist nicht nur Diplom-Psychologe und Hypnotherapeut mit Schwerpunkt Hypnose, Motivation und mentalem Training, sondern auch Schriftsteller.

„LASSEN SIE SICH HYPNOTISIEREN“

Seit 25 Jahren begleitet er Profisportler, darunter auch Bundesliga-Spieler und andere Spitzensportler, um ihre mentale Stärke zu fördern und Spitzenleistungen zu ermöglichen. Mit gezielten Hypnosetechniken und individuellen mentalen Strategien unterstützt er sie dabei, Blockaden zu überwinden, ihre Motivation zu stärken und nachhaltigen Erfolg zu erreichen.

Grundkurs Hypnose erlernen

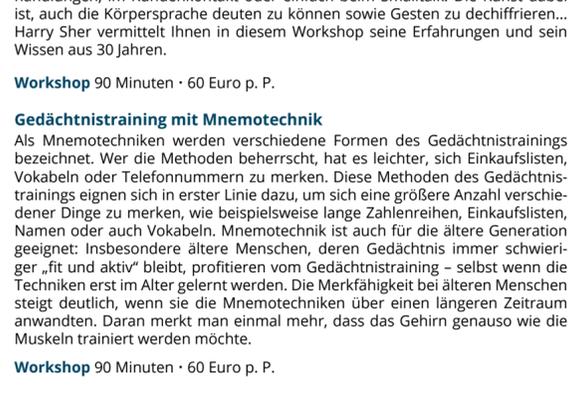
In diesem Workshop vermittelt Ihnen Harry Sher die Bedeutung und Grundlagen der Hypnose, um diese anzuwenden. Durch praktisches Üben werden Sie binnen kurzer Zeit auch in der Lage sein, Stressreduzierung über Hypnose und gedankliche Veränderungsarbeit mit Hypnose durchzuführen. Über die verschiedenen Einleitungstechniken ist es möglich, nahezu jedem Menschen zu hypnotisieren. Zudem ist dieser Workshop durch einen hohen Selbsterfahrungswert geprägt. Erfahren Sie etwa, was Hypnose ist, wie Unterbewusstsein und Suggestion funktionieren, wie Sie Stress reduzieren und mit alltäglichen Problemen wie Einschlaflproblemen umgehen.

Workshop 90 Minuten · 60 Euro p. P.

Motivation – Der Weg zu Ihrem Erfolg

In diesem Workshop zeigt Ihnen Harry Sher, wie Sie sich selbst noch besser erkennen und wahrhaftig verstehen können. Er vermittelt fundiertes Wissen und klare Weisheiten zur richtigen Zielsetzung und Planung und darüber, wie Sie Ihre Vorstellungen noch erfüllbarer umsetzen können. Ohne Motivation geht nichts – Fleiß, Disziplin und Pflichtgefühl helfen auf Dauer wenig. Die effektiven Übungen lassen sich sofort im Alltag anwenden und aktivieren Ihre unermesslichen, innewohnenden Kräfte. So wird es Ihnen möglich, immer mehr Erfüllung, Freude, Glück und langanhaltenden Erfolg in allen Lebensbereichen zu finden. Für den Erfolg und Erhalt unserer Eigenmotivation ist es daher langfristig erforderlich, dass wir wissen, wohnen die Kräfte. Dauerhaft motiviert bleibt nur, wer sich zu etwas hin verändert und darin einen Sinn – oder positiven Zweck – erkennt. Seit vielen Jahren arbeitet Harry Sher unter anderem mit prominenten Sportlern wie Bundeligaspielern, Golfern, oder Tennisspielern.

Workshop 90 Minuten · 60 Euro p. P.



Abnehmen ohne zu Hungern – Vergessen Sie Diäten

Abnehmen ist oft eine Herausforderung. Noch schwieriger scheint es, das mühsam erreichte Wunschgewicht auch dauerhaft zu halten. Mit dem nötigen Wissen wird aber sowohl das Abnehmen als auch das Halten des Gewichts zum Kinderspiel. Innerhalb von vier Wochen werden Sie nicht nur abnehmen, sondern sich außerdem schöner, jünger und leistungsfähiger fühlen. Versorgen Sie sich in diesem Workshop von Harry Sher mit dem nötigen Wissen rund um das Thema Gesundheit und Abnehmen und ernähren Sie sich künftig so, dass Ihr Körper gar nicht anders kann, als überflüssige Pfunde abzuwerfen. Mit diesem Wissen werden Sie nicht nur langsam aber sicher und damit auf gesunde Weise Gewicht verlieren, sondern Ihren Körper auch insgesamt verjüngen und sich viel wohler und aktiver fühlen. All das werden Sie übrigens nicht ohne Genuss tun – ganz im Gegenteil: Seine Tipps schmecken natürlich auch und machen Spaß!

Workshop 90 Minuten · 60 Euro p. P.

Körpersprache deuten – So dechiffrieren Sie Gesten

Unser Körper spricht immer – auch dann, wenn wir schweigen. Und selbst wenn wir reden, sprechen wir stets zwei Sprachen: die der Worte und die des Körpers. Unsere Körpersprache – Gestik wie Mimik – ist damit ein fieser Verräter. Denn nicht immer sagen wir mit dem Mund, was wir denken oder fühlen. Unser Körper schon: das Kräuseln der Lippen, das Hochziehen einer Augenbraue, das Rumpfen der Nase – schon solche Mikrogesten geben Aufschluss über unsere wahren Gefühle und Gedanken. Nur wenn die nonverbalen Signale zu unseren Aussagen passen, entsteht ein stimmiges Bild und damit auch Glaubwürdigkeit und Authentizität. Die Körpersprache spielt in unserer Kommunikation daher eine entscheidende Rolle – im Vorstellungsgespräch ebenso wie bei Verhandlungen, im Kundenkontakt oder einfach beim Smalltalk. Die Kunst dabei ist, auch die Körpersprache deuten zu können sowie Gesten zu dechiffrieren... Harry Sher vermittelt Ihnen in diesem Workshop seine Erfahrungen und sein Wissen aus 30 Jahren.

Workshop 90 Minuten · 60 Euro p. P.

Gedächtnistraining mit Mnemotechnik

Als Mnemotechniken werden verschiedene Formen des Gedächtnistrainings bezeichnet. Wer die Methoden beherrscht, hat es leichter, sich Einkaufslisten, Vokabeln oder Telefonnummern zu merken. Diese Methoden des Gedächtnistrainings eignen sich in erster Linie dazu, um sich eine größere Anzahl verschiedener Dinge zu merken, wie beispielsweise lange Zahlenreihen, Einkaufslisten, Namen oder auch Vokabeln. Mnemotechnik ist auch für die ältere Generation geeignet: Insbesondere ältere Menschen, deren Gedächtnis immer schwieriger „fit und aktiv“ bleibt, profitieren vom Gedächtnistraining – selbst wenn die Techniken erst im Alter gelernt werden. Die Merkfähigkeit bei älteren Menschen steigt deutlich, wenn sie die Mnemotechniken über einen längeren Zeitraum anwenden. Daran merkt man einmal mehr, dass das Gehirn genauso wie die Muskeln trainiert werden möchte.

Workshop 90 Minuten · 60 Euro p. P.

BUSINESS



INGRID M. BREYER

Ingrid M. Breyer arbeitet weltweit als Business-Coaching zu Kommunikation, Zeitmanagement, Vertriebsorganisation und Mitarbeiterschulung. Sie praktiziert

„NUR EIN KÖRPERLICH UND MENTAL GESUNDER MENSCH IST AUF DAUER LEISTUNGSFÄHIG“

ebenfalls als Heilpraktikerin und Anti-Stress-Beraterin – dabei kommen unter anderem die Traditionelle Chinesische Medizin und anerkannte naturheilkundliche Therapien zum Einsatz. Als Business-Coach verbindet sie beide Bereiche – Business und Gesunderhaltung, wohl wissend, dass nur ein körperlich und mental gesunder Mensch auf Dauer leistungsfähig ist.

Thalasso-Therapie – Nutzen Sie die Heilkraft aus dem Meer an Bord

Die Thalasso-Therapie nutzt die wertvollen Stoffe des Meeres wie etwa Meerwasser, Algen, Meeressalz oder Meeresschlick sowie die besonders wirksamen Einflüsse der Meeresluft und des Meeresklimas zu medizinischen, therapeutischen und kosmetischen Zwecken. In diesem Vortrag gibt Ihnen Ingrid M. Breyer einige Einblicke, was diese besondere und sehr wirkungsvolle Therapie auszeichnet und hilft Ihnen dabei, Ihre Lieblingsanwendung zu finden, die auch hier an Bord im Body & Soul Spa erfolgreich Ihren Bewusstseins findet.

Vortrag 45 Minuten · kostenfrei

Ayurveda – Die indische Heilkunst für Gesundheit und Entspannung

Ayurveda, die „Wissenschaft des Lebens“, ist die älteste existierende Erfahrungsheilkunde, die ihren Ursprung in Indien hat. Diese Erhaltung des Menschen steht dabei im Vordergrund, Krankheiten sollen gar nicht erst entstehen. Jedoch werden mit der ayurvedischen Medizin auch bestehende Erkrankungen im Einklang mit der Natur erfolgreich therapiert. Die ayurvedischen Wohlfühlmassagen, die Sie hier an Bord genießen können, sind fester Bestandteil von Ayurveda. Coach und Heilpraktikerin Ingrid M. Breyer erläutert in diesem Vortrag die Philosophie von Ayurveda und beschreibt außerdem die Konstitutions-typen und deren Konsequenz für das tägliche Leben.

Vortrag 45 Minuten · kostenfrei

Die schlaflose Gesellschaft – Was zu wenig Schlaf mit uns macht

Immer mehr Menschen schlafen schlecht und bei Weitem nicht ausreichend. Und das, obwohl wir nur zu gut wissen, dass gerade guter und erholsamer Schlaf leistungsfähig macht und der körperlichen Erholung und Regeneration von Körper und Geist dient. Massive gesundheitliche Beeinträchtigungen können die Folge von permanent zu wenig und schlechtem Schlaf sein. Erfahren Sie in diesem Vortrag von Ingrid M. Breyer, warum erholsamer Schlaf so wichtig ist. Die Expertin gibt Ihnen leicht umsetzbare Hinweise, auf was Sie konkret achten sollten, um gut zu schlafen und dann fit, froh und erholt in den nächsten Tag zu starten.

Vortrag 45 Minuten · kostenfrei

Gut und erholsam zu schlafen verbessert die Lebensqualität

Jeder, der über längere Zeit nicht gut schlafen kann, leidet mehr oder weniger stark darunter. Mitunter sind es Kleinigkeiten, die den Schlaf rauben oder auch permanente Überforderung, Ängste, Sorgen und Probleme über einen längeren Zeitraum. In diesem Workshop gehen Sie gemeinsam mit Ingrid M. Breyer den Ursachen auf den Grund und machen gemeinsam leicht zu erlernende Übungen, wenn es mal wieder mit dem Schlaf nicht klappt. Die Naturheilkunde bietet sehr gute Lösungen – besser als jedes Schlafmittel und vor allem ohne Nebenwirkungen.

Workshop 60 Minuten · 30 Euro p. P.

Positives Denken macht uns gesund und glücklich

Jeder wieder hören wir, wie wichtig es für unsere Gesundheit, unser Leben allgemein und unser Wohlbefinden ist, positiv zu denken. Es ist aber nicht für jeden so einfach, negative Gedanken, Grübeln und Selbstzweifel zur Seite zu schieben und die positive Seite des Lebens zu sehen und zu genießen. In diesem Vortrag gibt Ihnen Ingrid M. Breyer umsetzbare Hinweise, wie Sie Glaubenssätze und negative Einstellungen, die mitunter seit der Kindheit fest in uns verankert sind, eliminieren und zu einem positiven, glücklichen, gesunden und dankbaren Leben führen.

Vortrag 45 Minuten · kostenfrei

Erste Schritte zum positiven Denken

Meist sind negative Gedanken und die damit verbundenen Gefühle wie Grübeln, Unzufriedenheit und mangelndes Selbstwertgefühl seit frühesten Jugend unsere ständigen Begleiter. Von allein werden diese negativen Gedanken definitiv nicht mehr von uns weichen. Wir müssen unsere Gedanken selbst beleuchten und bewusst in eine andere, positivere Richtung lenken. In diesem Workshop wird Sie Coach Ingrid M. Breyer dabei unterstützen, die ersten Schritte auf diesem Weg zu gehen.

Workshop 60 Minuten · 30 Euro p. P.

Altern können wir später immer noch!

Wir werden insgesamt älter als die Generationen vor uns. Leider werden wir vielfach nicht gesund alt, sondern haben es im zunehmenden Alter mit Krankheiten sowie körperlichen und geistigen Einschränkungen zu tun. Das Ziel, die körperliche und geistige Beweglichkeit und Frische zu erhalten, erfordert Aktivität und vor allem Eigenverantwortung. Es ist nie zu früh damit zu beginnen und ganz selten zu spät, wie Ihnen Ingrid M. Breyer in diesem Vortrag zeigen wird!

Vortrag 45 Minuten · kostenfrei

Die Chinesische Medizin ist weit mehr als nur Akupunktur!

Die Traditionelle Chinesische Medizin, die mehr als 3.000 Jahre alte Erfahrungsheilkunde, findet immer mehr Anhänger auch im Westen. Sie wird von der Weltgesundheitsorganisation zur Therapie bei zahlreichen Erkrankungen empfohlen. Der Ursprung der Traditionellen Chinesischen Medizin ist war und ist ein ganz anderer, nämlich den Menschen gesund zu erhalten. Es ist meist die Akupunktur, die wir im Westen kennen. Doch die Traditionelle Chinesische Medizin ist viel umfangreicher. In diesem Vortrag erklärt Ingrid M. Breyer verständlich die Philosophie der Traditionellen Chinesischen Medizin, das Yin und Yang, die Meridiane und die Lebensenergie Qi und gibt Einblicke in die dazugehörigen Therapien.

Vortrag 45 Minuten · kostenfrei

Mentales Detox – Machen Sie eine Diät für Ihren Geist

Wir sind immer mehr „getrieben“ – alles wird schneller, nicht nur durch unser digitales Leben. Zu nichts mehr nehmen wir uns wirklich Zeit. Wir arbeiten nur noch alles ab. Genau wie wir zwischendurch unserem Körper Zeit geben müssen, um zu regenerieren, so wichtig ist es, unserem Geist eine Auszeit oder Diät zu geben, um zu neuer Kraft, Ruhe und Kreativität zu kommen. Tun wir das nicht oder zu wenig, sind körperliche und psychische Probleme, bis hin zum Burnout, das traurige Ergebnis. In diesem Vortrag gibt Ihnen Ingrid M. Breyer Tipps und Inspiration für Ihr persönliches mentales Detox-Programm!

Vortrag 45 Minuten · kostenfrei

Nehmen Sie sich Zeit für sich und entschleunigen Sie!

Das Tempo, mit dem viele von uns durchs Leben gehen, verursacht nicht nur Stress, sondern auch zunehmend gesundheitliche Probleme. Und dabei kann ein einfaches Konzept uns helfen, gesünder und vor allem bewusster durchs Leben zu gehen. Achtsamkeit zu praktizieren ist das Mittel der Wahl. Vielfach glauben wir, durch ein paar Entspannungsbildungen zwischendurch schon genug getan zu haben, um die Hektik ausgleichen zu können. Leider reicht das vielfach nicht aus. Wir haben es in der Hand – und Ingrid M. Breyer zeigt Ihnen in diesem Vortrag, wie!

Vortrag 45 Minuten · kostenfrei

Einstiegsübungen für mehr Entschleunigung und Achtsamkeit

Bewusstes Atmen, dabei langsam gehen, die Konzentration auf das Hier und Jetzt lenken, dem Körper und Geist die Möglichkeit geben, zu entschleunigen und zu entspannen, das ist nicht schwer – will aber gelernt und vor allem regelmäßig angewandt werden. In diesem Workshop mit Ingrid M. Breyer werden einfache Einstiegsübungen praktiziert, die zu Hause und an jeder Stelle ganz einfach geübt werden können, denn auch hier macht die Übung den Meister und beugt einem möglichen Burnout vor.

Workshop 60 Minuten · 30 Euro p. P.

Reflexzonen befinden sich am ganzen Körper, nicht nur an den Füßen

Reflexzonen befinden sich an verschiedenen Stellen des Körpers, wie an Füßen, Händen, Ohren, im Gesicht und sogar an den Zähnen. Hier ist unser ganzer Körper abgebildet und kann über diese Gebiete und die so genannten Reflexzonen positiv beeinflusst werden, ohne großen Aufwand und ohne Nebenwirkungen. In diesem Vortrag erklärt Ingrid M. Breyer anschaulich, was von dieser anerkannten traditionellen Behandlungsmethode zu erwarten ist und wie Sie zu Hause selbst Ihre Reflexzonen ganz leicht massieren können.

Vortrag 45 Minuten · kostenfrei

Erste Schritte raus aus dem negativen Denken

Sich selbst einzugestehen, dass negative Gedanken Ihnen das Leben schwer machen und Sie darunter leiden, das ist ein erster bewusster Schritt in die richtige Richtung. Möchten Sie diesen nicht in der Gruppe, sondern alleine gehen und Ihren Urlaub für ein Gespräch mit Ingrid M. Breyer dazu nutzen, freut sie sich darauf. Vereinbaren Sie gerne einen persönlichen Termin mit einer anschließenden schriftlichen Zusammenfassung.

Einzelcoaching 60 Minuten · 80 Euro p. P.

Das Geheimnis der 100-Jährigen in den so genannten Blauen Zonen

Wir werden älter, und dies in unseren Breiten vielfach dank einer hervorragenden Medizin. Leider bleiben wir oft nicht gesund dabei. Es gibt jedoch Regionen auf der Erde, in denen Menschen bei bester Gesundheit – körperlich wie geistig – sehr alt werden. Was ist deren Geheimnis? Es sind insgesamt neun Themen, und zwar nicht nur das bewusste Essen und die regelmäßige Bewegung. In diesem Vortrag stellt Ingrid M. Breyer die Geheimnisse und Details dieser Lifestyle-Medizin für ein vitales und gesundes Leben in den so genannten „Blauen Zonen“ vor.

Vortrag 60 Minuten · kostenfrei

LAND UND LEUTE



AXEL C. BRÜGGEMANN

„Wissen muss nicht wehtun!“ ist das Motto Ihres Lektors und es verspricht stets heiteren Tiefgang. Mit fundiertem Wissen und doch allzeit beherzt führt er Sie durch die Geschichte(n) Ihrer Reiseziele mit ihren Erlebnissen, Entdeckungen und Geheimnissen. Axel C. Brüggemann studierte zuerst Chemie und anschließend Kunstgeschichte, Geschichte sowie Wirtschafts- und Sozialgeographie an verschiedenen Universitäten (Bochum, Kassel, Trier, Istituto Europeo Florenz, Hamburg). Er hält als Kreuzfahrtsprecher® seit über 23 Jahren Vorträge auf Kreuzfahrtschiffen

„LAND UND LEUTE KENNENLERNEN“

und bietet mehr als 250 verschiedene Vorträge an. Darunter sind interessante Spezialthemen, welche Sie auf dieser Reise kennenlernen können. Axel leitet als Lab & Product Manager in München seit 20 Jahren Biotechnologie-Labore und gilt mit seinen Veröffentlichungen als Gründer und Inhaber des Weltkultur-Verlags als ein gewandter Geschichtenerzähler. „Bleiben Sie neugierig!“

