

**EAG**



**FPI**

Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit /FPI gGmbH  
EAG-FPI . Wefelsen 5 . D- 42499 Hückeswagen

Informationen zum Seminar:

## **Chanting! Singen - Atmen - Lebenskraft**

### **Seminarankündigung**

Im "Chanting" - gemeinsames Singen von Kraftliedern - können wir wieder Lebendigkeit, Leichtigkeit und Lebensfreude erfahren. Kraftvolle rhythmische Lieder der nativen Kulturen, z.B. indianische und afrikanische Chants, sind ansteckend in ihrer erdigen lebendigen Energie. Das gemeinsame Singen von ruhigen Manträn oder Chants haben eine besonders wohltuende und heilsame Wirkung – und so kann Chanting auch Stresslöser und Medizin sein - als Stressprophylaxe und Entspannungsverfahren im Arbeitsalltag.

Atem-Klangmeditationen, gemeinsames Vokaltönen, der spielerische Umgang mit Rhythmusinstrumenten, Singen in Bewegung und Raum für Stille runden das Chanting ab. Ein Rhythmusinstrument kann gerne mitgebracht werden.

Vorkenntnisse oder Musikalität sind nicht erforderlich, Textblätter und Noten sind unnötig, die Worte und Melodien prägen sich wie von selbst ein. Freude am Singen oder dies Kennenzulernen reichen.

**Termin: 06.06.-10.06.2016  
17.10.-21.10.2016**

**Leitung : Brigitte Schmitz, Sängerin, Chorleiterin, Betriebswirtin**

### **Seminarziele:**

- Stressreduktion und Entschleunigung
- Selbstwahrnehmung verbessern
- Energie gewinnen, Kreativität und Intuition steigern
- Erlernen von Atem- und Meditationsübungen als Entspannungsmethode
- Erlernen von Liedern und Rhythmen zur Motivationsstärkung
- Erlernen von Liedern zur Selbstreflexion
- Erfahrung von Stille und Natur als Regenerationsmethode
- Erfahrung eigener Möglichkeiten und Grenzen mit dem Erlernten
- Möglichkeiten zum Transfer in Beruf und Alltag erarbeiten

## **Seminarprogramm für den Bildungsurlaub EAG** **Themenschwerpunkt PERSÖNLICHKEITSENTWICKLUNG**

### **Thema: Chanting! Singen, Atmen, Lebenskraft**

– Stressprophylaxe und Entspannungsverfahren im Berufsalltag

#### **Zeiten:**

##### **Montag**

- 16.00 - 17.30 Uhr Eröffnung und Begrüßung der SeminarteilnehmerInnen  
Vorstellungsrunde, Begrüßungs-Singen
- 17.30 - 18.15 Uhr Einführung in die Arbeit mit Singen und bewusstem Atmen als  
Stressprophylaxe und Entspannungsmethode im beruflichen Alltag  
Persönliche Ziele für das Seminar;  
Anwendungsmöglichkeiten für den beruflichen Kontext  
Wissenschaftliche Erkenntnisse zur Wirksamkeit des Singens
- 19:30 - 21.45 Uhr Übung Chanting: Singen ohne Leistungsdruck

##### **Dienstag**

- 09.00 - 10.30 Uhr Morgenmeditation und Achtsamkeits-Tönen  
Erlernen von entspannenden und meditativen Liedern
- 11.00 - 12.30 Uhr Plenum: Stressfaktoren im beruflichen Alltag identifizieren  
Bisheriger Umgang mit Stresssituationen im Berufsalltag -  
Ressourcen
- 14.30 - 16.00 Uhr Verschiedene Atem- und Ton-Übungen zur Stressreduktion
- 19:30 - 21.45 Uhr Übung Chanting: Singen als Entspannungsmethode

##### **Mittwoch**

- 09.00 - 10.30 Uhr Morgenmeditation, freies Bewegen und Tanzen zur Musik  
Erlernen von kraftvollen und motivierenden Liedern
- 11.00 - 12.30 Uhr Plenum: Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext bei  
Stress, hoher Belastung, Zeitdruck
- 14.30 - 16.00 Uhr Spielerischer Umgang mit Rhythmus-Instrumenten
- 19.30 - 21.00 Uhr Übung Chanting: Singen als Motivationshilfe

##### **Donnerstag**

- 09.00 - 10.30 Uhr Morgenmeditation und Singen als Naturerfahrung  
Erlernen von Liedern zu den Natur-Elementen
- 11.00 - 12.30 Uhr Stille-Übungen in der Natur
- 14.30 - 16.00 Uhr Plenum; Reflexion über Stille und Naturerfahrung  
Transfermöglichkeit in das spezifische Berufs- und Alltagsumfeld
- 19:30 - 21.45 Uhr Übung Chanting: Singen zur Selbstreflexion und Regeneration

##### **Freitag**

- 09.00 - 10.30 Uhr Morgenmeditation und persönliches Lied  
Umsetzung von erlernten Werkzeugen in Beruf und Alltag
- 11.00 - 12.30 Uhr Zusammenfassung des Seminars und Abschlussbesprechung

Die pädagogischen Freiheiten bei evtl. notwendigen Verschiebungen bleiben hiervon unberührt.

**Stundenplan:** Die Veranstaltungsinhalte lassen sich in keinen starren didaktischen Rahmen einordnen. Der Natur nach entwickelt und entfaltet sich der Lerninhalt u.a. an dem situativ entstehenden Lernprozess.

**Zielgruppe:** Unser Bildungsurlaubsangebot richtet sich berufsgruppenunspezifisch an alle interessierten Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Im Besonderen richtet sich diese Weiterbildung um folgende Zielgruppen:

- Arbeitnehmer/innen, die die genannten Kenntnisse für ihre berufliche Tätigkeit benötigen.
- Arbeitnehmer/innen aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen.

**Veröffentlichungen:** Internet: [www.eag-fpi.com](http://www.eag-fpi.com) und Jahresprogramm EAG (gedruckte Broschüre), [www.bildungsurlaub.de](http://www.bildungsurlaub.de)