



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 Mantren 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 der Wunsch, diese kennenzulernen, reichen.

**Termin: 19.03. - 22.03.2019**  
**03.09. - 06.09.2019**

**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:

Tag / Zeit	Thema
<b>1. Tag</b>	
15.30 – 17.30 Uhr	Eröffnung und Begrüßung der SeminarteilnehmerInnen Vorstellungsrunde, Begrüßungs-Singen
17.30 – 18.30 Uhr	Einführung in die Arbeit mit Singen und bewusstem Atmen Persönliche Ziele für das Seminar
20.00 - 21.00 Uhr	Übung Chanting: Singen ohne Leistungsdruck
<b>2. Tag</b>	
09.00 – 10.30 Uhr	Morgenmeditation und Vokaltönen freies Bewegen zu kraftvollen Rhythmen
11.00 – 12.30 Uhr	Erlernen von kraftvollen und motivierenden Liedern
14.30 – 18.30 Uhr	Freie Naturerfahrung (Einzel) mit anschließender Reflexion Spielerischer Umgang mit Rhythmus-Instrumenten
20.00 - 21.00 Uhr	Übung Chanting: Singen als Motivationshilfe
<b>3. Tag</b>	
09.00 – 10.30 Uhr	Morgenmeditation und Achtsamkeits-Tönen Erlernen von entspannenden und meditativen Liedern
11.00 – 12.30 Uhr	Verschiedene Atem- und Ton-Übungen zur Stressreduktion
14.30 – 18.30 Uhr	Eigene kreative Ressourcen in Kleingruppen erarbeiten
20.00 – 21.00 Uhr	Spielerische Präsentation im Plenum
<b>4. Tag</b>	
09.00 – 10.30 Uhr	Morgenmeditation und persönliches Lied Umsetzung von erlernten Werkzeugen in Beruf und Alltag
10.30 – 12.30 Uhr	Zusammenfassung des Seminars und Abschlussbesprechung
	<b>32 Unterrichtseinheiten</b>

**Zum Stundenplan:**

Programmänderungen vorbehalten.

Die pädagogische Freiheit für evtl. notwendige Verschiebungen bleibt unberührt, da sich Lerninhalte in individuellen Lernprozessen und Gruppendynamiken entfalten.

An unserem Institut unterrichten wir grundsätzlich mit einer hohen Theorie- und Praxisverschränkung. (Theorie 60 %, Praxis 40 %). Daher schließen sich an die theoretischen Vermittlungen grundsätzlich praktische Übungen an, um das Gelernte auch später in die Praxis umzusetzen.

**Zielgruppe:** Unser Bildungsurlaubsangebot richtet sich zunächst berufsgruppenunspezifisch an alle interessierten Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer.

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 [www.bildungsurlaub.de](http://www.bildungsurlaub.de),  
Jahresprogramm EAG (gedruckte Broschüre)