

Natur und Mehr...! – 5 Methoden zu mehr Gelassenheit

Dieses Seminar richtet sich an Menschen, die sich in Ihrem beruflichen wie auch privaten Alltag weniger gestresst und öfter entspannt erleben möchten. Sie erhalten praktische Anleitungen wie Sie mit verschiedenen Entspannungsmethoden und durch aktive Bewegung in der Natur Anspannung besser regulieren können.

Sie haben die Gelegenheit 5 verschiedene Techniken kennenzulernen und dabei herauszufinden, welches am besten zu Ihnen passt. (z.B. Atemtherapie, Jacobson Entspannung, Achtsamkeit, Eutonie, aktive Bewegung in der Natur). Ziel hierbei ist es, sich mit eigenen Belastungssituationen auseinanderzusetzen und für sich so die wirksamste Methode auszuwählen. Sie erhalten Unterstützung und Tipps, wie Sie diese stressregulierenden Methoden in Ihrem Alltag umsetzen können.

Theorien zur Entstehung von Stress und Erkenntnisse aus der Stressbewältigung werden ebenso vermittelt. Freuen Sie sich auf eine Woche der Entspannung, Ruhe und Leichtigkeit am Beversee inmitten der schönen Natur des Bergischen Landes.

Termin: 9.09. – 13.09.2019

Leitung: Sonja Bumiller, Integrative Leib- und Bewegungstherapeutin

Tag / Zeit	Thema	UE
Montag		
15.30 -	Begrüßung, Organisation Vorstellungsrunden, Erwartungsabfrage, Basis schaffen Kennenlernen und Vertrauen	4
17.00 - 18.30	Einführung in die Entspannung	
20.00 – 21.30	Atemtherapie, verschiedene Atemtechniken kennenlernen	2
Dienstag		
09.00 - 10.30	Den Tag in der Natur beginnen Atemtherapie als Grundlage vieler Entspannungsformen Theoretische Einführung in das Thema Stress und Stressbewältigung	4
11.00 - 12.30	Atemtherapie und weitere Formen der Entspannung	
14.30 - 16.00	Achtsamkeitsspaziergang in der Natur	4
16.30 – 18.00	Stress erkennen. Was sind unsere Stressoren? Eigene Stressmuster kennenlernen	
20.00 – 21.30	Body scan. Abschalten am Abend und belastendes Loslassen	2
Mittwoch		
09.00 - 10.30	Den Tag aktiv beginnen in der Natur, körperliche Bewegung zum Stressabbau	4
11.00 - 12.30	Grenzen ziehen, dem anderen klar machen "das geht jetzt nicht"	

14.30 - 16.00	Waldspaziergang	4
16.30 - 18.00	Stress bewältigen, Umgang mit Stress	
20.00 – 21.30	Muskuläre Entspannung · Progressive Muskelentspannung nach Jacobson	2
Donnerstag		
09.00 - 10.30	Morgendliches Einstimmen mit Qi Gong	4
11.00 - 12.30	Eutonie nach Gerda Alexander	
14.30 - 16.00	Kurzformen der Entspannung für den Alltag aus verschiedenen Entspannungsmethoden	4
16.30 - 18.00	Gedanken stoppen, Gedanken loslassen	
20.00 – 21.30	Wie kann ich die Entspannung im Alltag umsetzen und was kann ich anwenden	2

Freitag		
09.00-10.30	Den Tag in Ruhe beginnen Offene Themen, Fragen, Wunschkonzert	2
11.00-12.30	Was nehme ich mit Feedback	2
		40

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 Veranstaltung 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 und www.bildungsurlaub.de, Jahresprogramm EAG (gedruckte Broschüre)