

Informationen zum Seminar:

Bewegungswoche am See: Wandern, Atem, Stimme, Rhythmus

Bewegung ist ein Lebenselixier, das uns helfen kann, wieder in besseren Kontakt mit unserem Körper zu sein und unsere Gesundheit zu stärken. Bewegung kommt in unserem beruflichen Alltag oft zu kurz, vor allem während und nach der Pandemie, in der nun auch noch einiges in digitaler Weise von zu Hause aus im Sitzen geschieht. Eigentlich wissen wir um vieles, was unserem Körper gut tut und was wir auch in unserem beruflichen Alltag umsetzen sollten.

Gemeinsam geht es nicht nur leichter, sondern macht auch Spaß

Also, wenn Sie Lust haben

- Ihrem Körper mit Bewegung etwas Gutes zu tun
- Am und um den See und im Wald zu wandern, frische Luft zu tanken
- Mit anderen in Bewegung zu sein
- In Stille und mit offenen Sinnen sich in der Natur zu bewegen und sie wahrzunehmen
- Verschiedene alltagstaugliche Bewegungsübungen kennenzulernen
- Viel draußen zu sein (egal was für Wetter ist, nach dem Motto: es gibt kein schlechtes Wetter nur unpraktische Kleidung)
- Rhythmische, musikalische Bewegungs-Elemente auszuprobieren
- Verschiedene Methoden, wie Atem-, Stimmübungen und Bewegungsimpulse kennenzulernen
- Fröhlichmacher und Ressourcen entdecken

Vorkenntnisse oder besondere körperliche Fitness werden nicht erwartet.

Termin: 11.04. bis 14.04.2022

**Leitung: Claudia Makhmaltchi, Zertifizierte Singleiterin
Dip.-Sozialpädagogin; Systemische Therapeutin (DGsf)**

Programm

Tag / Zeit		UE
Montag	Kennenlernen & Orientierung	
15.30 -17.00	Begrüßung und Vorstellung der TeilnehmerInnen „Was bewegt mich hierher zu kommen? Was verbinde ich mit Bewegung? Was bedeutet mir Bewegung? Wie lebe ich Bewegung im Alltag? Bei welchen Bewegungen weiß ich schon, dass sie mir guttun?“ Persönliche Ziele für die gemeinsame Zeit; Ziele für den beruflichen Alltag	2
17:00-18:30	Kleine Erkundung und Orientierung der herrlichen Umgebung mit Bewegungsimpulsen.	2
20:00-21:30	Übung: Positives Bild mitnehmen Entspannende oder bewegende alltagstaugliche Übungen, dem Bedürfnis der Gruppe entsprechend	2
Dienstag	Element Wasser Stress loslassen und entspannen – einen Tag unterwegs sein	
09:00 – 17:30 (zwischendurch 1 Stunde Pause)	Einstieg: Meridian-Gymnastik (sanfte und belebende Ganz-Körper-Gymnastik) Tages - Wanderung zu Kraftorten, mit kreativen und Sinneswahrnehmungs-Impulsen und mit Lunchpaket; Pausen zwischendurch ggf. an Orten zum Aufwärmen (je nach Wetterlage werden die Tagesinhalte getauscht)	10
20:00-21:30	Offenes Angebot am Abend: Entspannungsübungen oder Film anschauen zum Thema „Bewegung, als Kraftquelle“ oder Lagerfeuer mit Stockbrot (dem Bedürfnis der Gruppe entsprechend)	2
Mittwoch	Natur, Erdung und Licht	
09:00 – 12.30 (zwischendurch 30 Min. Pause)	Einstieg: Rhythmische, musikalische Bewegungs-Elemente ausprobieren Wanderung in Etappen: Wandern in Stille, mit Impulsen oder im Gespräch, in der Natur sein	4
15:00 – 18:00	Strand, Licht, Luft, Erde, Vertiefen der Wirkung in der Natur durch meditative Impulse oder Wohlfühl-Lieder draußen (wie es zur Gruppe passt) Lebensfreude entdecken. Unterwegs sein, Neues ausprobieren auf dem Weg. Ressourcen: wer oder was gibt mir Kraft? Was macht mich fröhlich? Übertrag auf den persönlichen und beruflichen Alltag im Zweierspaziergang.	4
20:00-21:30	Entspannende oder bewegende alltagstaugliche Übungen, dem Bedürfnis der Gruppe entsprechend, Lagerfeuer	2
Donnerstag	Reflexion der Woche, Übertragung in den Alltag, Abschied nehmen	
09:00 – 12.30	Beweglicher Einstieg – draußen durchatmen, Lockerungsübungen (Körper- Atem- Stimmübungen); Rückblick auf die Woche; in Kleingruppen: Abschiedsrunde gehen mit Reflexionsimpulsen.: Was von allen kennengelernten Elementen lässt sich auf den Alltag zu Hause übertragen – Erfahrungen dürfen in der Gesamtgruppe ausgetauscht werden. Gefundene Lieblingselemente der Woche nach Wunsch und Möglichkeit wiederholen. Abschied	4,6
	Unterrichtseinheiten	32,6

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 an 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)