



Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung

Informationen zum Seminar:

Bewegungswoche am Feldberg: Wandern, Durchatmen, Wohlfühlen für den Berufsalltag

Das Seminar richtet sich an Teilnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen sowie anderen Berufsgruppen, die die Seminarinhalte für ihre berufliche Tätigkeit benötigen. Das Seminar kann jedoch auch unabhängig davon gebucht werden.

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. Eigentlich wissen wir um vieles, was unserem Körper guttut, was er braucht und wo seine Grenzen sind. Gemeinsam wandern wir und Sie dürfen Übungen ausprobieren und entdecken, was Ihnen gut tut und was Sie auch in Ihrem persönlichen und beruflichen Alltag umsetzen möchten.

Gemeinsam geht es nicht nur leichter, sondern macht auch Spaß

Also, wenn Sie Lust haben

- Ihrem Körper mit Bewegung etwas Gutes zu tun
- Viel draußen zu sein (egal was für Wetter ist, nach dem Motto: es gibt kein schlechtes Wetter nur unpraktische Kleidung)
- Im Schwarzwald zu wandern, frische Luft zu tanken
- In Stille und mit offenen Sinnen sich in der Natur zu bewegen und sie wahrzunehmen
- Alltagstaugliche Bewegungsübungen kennenzulernen
- Persönliche Körperbefindlichkeit wahrzunehmen und eigene Bewegungsimpulse zuzulassen und auszuprobieren (alles darf, nichts muss)
- Verschiedene Körper- und Atemübungen kennenzulernen
- Ggf. rhythmische Bewegungs-Elemente auszuprobieren
- Fröhlichmacher und eigene Ressourcen zu entdecken

Vorkenntnisse werden nicht erwartet. Die Unterkunft liegt auf 1050 m Höhe, von der aus die Wanderungen starten. Auf- und Abstiege dürfen daher täglich genossen werden.

Termin: 15.04. bis 19.04.2024

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

Programm

Tag / Zeit		UE
Sonntag bis 18.00 h	Anreise, Zimmer beziehen, 18.00 Abendessen & Begrüßung und ggf. erstes Kennenlernen	
Montag	Kennenlernen & Orientierung	
08:45 – 10:15	Beweglicher Einstieg – draußen durchatmen: Lockerungsübungen (Körper- und Atem- Übungen) Kennenlernen der Teilnehmenden in Bewegung (Gemeinsamkeiten und Unterschiede)	2
10:30 – 12:00	Erkundungswanderung und Orientierung der herrlichen Umgebung	2
14:30 – 16:00	Orientierungs- und Kennenlernwanderung	2
16:30 – 18:00	Übung: Positive Wirkung erleben - Übertrag auf die positive Wirkung von Bewegung; Persönliche Ziele für die Woche finden; Wünsche für die gemeinsame Zeit; Mein Motto: Alles darf ausprobiert werden/ nichts muss! Abschluss: Entspannende oder bewegende alltagstaugliche Übungen, dem Bedürfnis der Gruppe entsprechend Transfer in den beruflichen Alltag	2
Dienstag	Natur, Luft, Erdung und Licht	
09:00 – 12.00	Wahrnehmungsübung: Sich selbst und die Umgebung mit offenen Sinnen wahrnehmen In Etappen in der Natur unterwegs sein: 1. Jede/r für sich in Stille und mit offenen Sinnen, 2. Mit Wahrnehmungsimpulsen 3. Mit Impulsen im Unterwegs sein	4
14:30 – 16:00	Vertiefen der Wirkung der Natur auf den Körper durch eine Licht-Meditation oder Erdungs-Lieder draußen oder eine Licht-Wanderung (je nachdem, was zur Gruppe passt)	2
16:30 – 18:00	Gedankenreise: Tagesschätze finden (Was hat mir Freude gemacht? Was hat mich zufrieden gestellt? Wofür bin ich dankbar?) Entspannungsübungen oder Wanderung, dem Bedürfnis der Gruppe entsprechend	2

	Transfer in den beruflichen Alltag	
Mittwoch	Stress loslassen und durchatmen – einen Tag wandern	
09:00 – 16:30	Einstieg: Meridian-Aktivierung (sanfte und belebende Ganz-Körper-Aktivierung) Tages - Wanderung am Titisee ggf. mit Impulsen, die die Natur bietet; Pausen zwischendurch ggf. an Orten zum Aufwärmen (je nach Wetterlage werden die Tagesinhalte getauscht)	10
Offenes freiwilliges Angebot am Abend	Entspannungsübungen oder Kennenlernen des „Heilsamen Singens“ oder was die Teilnehmenden einander anbieten möchten und zum Bedürfnis nach der Wanderung passt. Transfer in den beruflichen Alltag	
Donnerstag	Kraftquellen	
09:00 – 12.00	Einstieg: Rhythmische, musikalische Bewegungs-Elemente ausprobieren Einleitung: meine Kraftquellen finden, meine Lebensfreude entdecken. Unterwegs sein, Neues ausprobieren, mich auf den Weg machen. Kraftquellenwanderung! Was tut mir gut im Alltag? Ressourcen: wer oder was gibt mir Kraft? Was macht mich fröhlich?	4
14:30 – 18:00	Wanderung mit Bewegungs- oder Entspannungsübungen zwischendurch;; Lagerfeuer als Angebot zum Abschluss (30 Minuten Pause zwischendrin nach Bedarf) Transfer in den beruflichen Alltag	4
Freitag	Reflexion der Woche, Übertragung in den Alltag, Abschied nehmen	
09:00 – 13.30	Beweglicher Einstieg – draußen durchatmen. Lockerungsübungen (Körper- Atem – und Sinneswahrnehmungs- Übungen); Rückblick auf die Woche: Abschiedsrunde gehen mit Reflexionsimpulsen.: Was von allen ausprobierten Elementen lässt sich auf meinen persönlichen und beruflichen Alltag zu Hause übertragen. Erfahrungen dürfen in der Gesamtgruppe geteilt werden. Entdeckte Wohlfühl-Bewegungselemente der Woche nach Wunsch und Möglichkeit wiederholen. Abschied	6
	Unterrichtsstunden gesamt	40



Europäische Akademie für biopsychosoziale Gesundheit, Naturtherapien und Kreativitätsförderung

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)