



## Chanting: Kreative Impulse für den Berufsalltag

Kreativität bezeichnet im allgemeinen Sprachgebrauch vor allem die Eigenschaft eines Menschen, schöpferisch oder gestalterisch tätig zu sein. Eine verbreitete Vorstellung ist, dass Kreativität nur mit Berufen oder Tätigkeiten aus den Bereichen der bildenden Kunst und der darstellenden Kunst verbunden sei. Vor allem bei der sogenannten Alltagskreativität geht es eher um den Nutzen für den Kreativen selbst, z. B. eigene berufliche Probleme zu lösen oder negative Erfahrungen besser zu verarbeiten (kreative Anpassung). Impulse aus der Umwelt zum Beispiel das Arbeitsklima usw., führen oft zu Verhaltensweisen, die das kreative Potenzial hemmen oder sogar blockieren können. Wir kennen das durch die bekannte „Schere im Kopf“, Angst vor Misserfolg und Denkblockaden.

Kaum etwas regt unser Gehirn durch Ausschüttung von Botenstoffen stärker an als Musik, Melodien und das Singen. Bewegung, freies Atmen und Chanting in der Natur unterstützen die Entwicklung von Kreativität in hohem Maße. Im Chanting vereinigen sich Gemeinschaftsbildung und Förderung von sozialen Strukturen. Dabei helfen uns stimmbildnerische Übungen, sowie Atemübungen und ebnen uns den Weg zur eigenen Singkraft, die auch im Berufsalltag eine nützliche Ressource werden kann.

Die naturnahe Lage der Akademie bildet den idealen Rahmen für dieses Seminar.

Vorkenntnisse werden nicht erwartet.

**Termin: 01.07. - 05.07.2024**

**Leitung: Claudia Makhmaltchi, Zertifizierte Singleiterin für heilsames und gesundheitsförderndes Singen; Dipl. Sozialpädagogin; Systemische Therapeutin (DGSF)**

Tag / Zeit	Thema	UE
<b>Montag</b>	<b>Ankommen</b>	
15.30-18.30	Eröffnung u. Begrüßung der Teilnehmenden, Einführung: Chanting – Willkommenssingen zum Kennenlernen; Erfahrungen mit Singen	
20.00-21.30	Willkommens- und Begegnungslieder	
<b>Dienstag</b>	<b>Orientierung</b>	
09.00-10.30	Einstieg in den Tag – outdoor Lockerungsübungen (Körper- Atem- und Stimmübungen) Bewegung am Morgen	
11.00-12.30	Draußen in der Natur mit Liedern in Bewegung kommen	
15.30-18.30	Kreativität und Lebensfreude - temperamentvolle Einheit Besinnlich/ruhige Einheit	
20.00-21.30	Entspannende oder bewegende Chants zum Abschluss des Tages. Transfer in den beruflichen Alltag	
<b>Mittwoch</b>	<b>Kraft tanken</b>	
9.00 - 9.30	Einstieg in den Tag Outdoor Lockerungsübungen (Körper- Atem- und Stimmübungen) Bewegung am Morgen, Anwendung der erlernten Bewegungs-, Atem- u. Entspannungsübungen in der Natur	
9.30 -12.30	In der Natur sein in Stille mit offenen Sinnen und Impulsen, Kraftgebende Orte in der Natur als Ressource Gemeinschaftsübung im Chanting	
15.30-18.30 (30 Min.Pause dazwischen)	Kraftlieder zum Einstieg Was sind meine Stärken/Ressourcen? Ressourcen – Austausch darüber– Übertrag auf den beruflichen Alltag, Tönen und Klangteppich erleben;	

20.00-21.30	Naturvölker- Chants zum Abschluss des Tages (u.a. indianische- afrikanische Lieder) Feuerritual, Transfer in den beruflichen Alltag	
<b>Donnerstag</b>	<b>Gemeinschaftsübung Chanting</b>	
09.00- 9.30	Einstieg in den Tag – outdoor. Lockerungsübungen (Körper- Atem- und Stimmübungen)	
9.30-12.30	Resonanzräume erspüren; Gemeinschaftsübung Chanting	
15.30-18.30	Neue Kreative Impulse - Partnerübung	
20.00-21.30	Reflexionsspaziergang am See Transfer der erlebten Methoden auf den beruflichen Alltag	
<b>Freitag</b>	<b>Abschied</b>	
09.00-9.30	Einstieg in den Tag – outdoor, Lockerungsübungen (Körper- Atem- und Stimmübungen)	
09.30-12.30 (30 Min.Pause zwischen durch)	Übertragung des Erlebten in den persönlichen und beruflichen Alltag. Dank- und Abschieds- Chants singen. Feedback- und Abschlussrunde	
	<b>Unterrichtseinheiten</b>	<b>40</b>

### **Sing- Erlebnis- Ziele:**

- Überwindung von Sing-Hemmungen, verwandeln in “sich angenommen fühlen”
- Gedanken loslassen – ganz in die Gegenwart kommen
- Stress abbauen, Entspannung Raum geben
- Emotionale Berührung und Aktivierung
- Kreativität fördern
- Erleben von Selbstwirksamkeit
- Erleben von Stille und Natur als Regenerationsmethode
- Intensivierung der Sing-Erfahrung durch Bewegung und Begegnung
- Schaffung einer Atmosphäre von Vertrauen, Offenheit, Verbundenheit
- Singen als seelische und körperliche Heilwirkung spüren
- Transfer der erlebten Methoden auf den persönlichen und beruflichen Alltag zur Gesundheitsförderung und Stressbewältigung

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