

Informationen zum Seminar:

Natur erleben und Gesang am See-ein Weg zur inneren Ruhe und Ausgeglichenheit 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.

In diesem Seminar bilden Entspannung, Selbstwahrnehmung und Naturerleben die Grundlagen. Geführte Meditationen sind darauf gerichtet, in Vertrauen mit sich selbst zu kommen. Tönen und Achtsamkeitsspaziergänge am See und im Wald fördern die Verbundenheit mit sich und der Natur, die uns Kraft spendet. Das sogenannte "Klangteppich- Singen" ist ein ganz besonderes Erlebnis, denn hier übernimmt in der tiefen Entspannung das Unterbewusstsein die Führung und Klänge werden aus dem unvorhersehbaren Moment geschaffen. Das gemeinsame Singen von Mantras und Kraftliedern ist ein schönes Gemeinschaftserlebnis. Es hilft, das neu Erlernte zu erleben, zu manifestieren und somit die eigene Stimme zu entdecken und zu stärken.

Bringen Sie bitte wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk mit.

Termin: 04.11. - 08.11.2024

Leitung: Samirah Al-Amrie, Sängerin, Dipl.- Gesangspädagogin



Seminarziele:

- Stressreduktion und Entschleunigung
- Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit verbessern
- Den eigenen Ausdruck stärken
- Erkennen und Auflösen von negativen Glaubenssätzen
- Energie gewinnen, Kreativität und Intuition steigern
- Erlernen von Atem- und Meditationsübungen als Entspannungsmethode
- Erfahren und Erlernen der Stimme als Ausdrucksmedium
- Erfahrung von Stille und Natur als Regenerationsmethode
- Erfahrung eigener Möglichkeiten und Grenzen mit dem Erlernten
- Möglichkeiten zum Transfer in Beruf und Alltag erarbeiten

Seminarprogramm:

Montag		
15.30 - 17.30 Uhr	Eröffnung und Begrüßung der SeminarteilnehmendenVorstellungsrunde	2,6
17.30 - 18.15 Uhr	 Einführung in die Arbeit mit Singen und bewusstem Atmen als Stressprophylaxe und Entspannungsmethode im beruflichen Alltag Erklärung "negative Glaubenssätze" Persönliche Ziele für das Seminar Anwendungsmöglichkeiten für den beruflichen Kontext eruieren 	1
19:30 - 21.45 Uhr	Einfache Mediation und Achtsamkeits-Tönen	3
Dienstag		
09.00 - 10.30 Uhr	 Einfache Morgenmeditation und kurze Einführung in die Physiologie der Stimme 	2
10.45 - 12.30 Uhr	 Vermittlung spezieller Atemübungen (Thema "Stütze" in der Stimme) Gesangsübungen, theoretische Erläuterungen Erlernen von leichtem Mantra oder Kraftlied 	2,3
16.00 - 18.15 Uhr	 Geführte Meditation, "Klangteppich" Gruppenreflexion über Sprechblockaden u. hemmende Glaubenssätze 	3



19:30 - 21.00 Uhr	 Übung: positive Affirmationen Abendentspannung Transfer in den beruflichen Alltag 	2
Mittwoch		
09.00 - 10.30 Uhr	 Einfache Morgenmeditation mit Achtsamkeits-Tönen und Mantra singen Arbeit an hemmenden Glaubenssätzen (positive Affirmationen) im Kontext beruflicher Situationen 	2
11.00 - 12.30 Uhr	Übung: Verbinden mit der Natur durch Singen	2
16.00 - 18.15 Uhr	 Gruppenreflexion: Anwendungsmöglichkeiten im beruflichen Kontext, einfache Meditation 	3
19.30 - 21.00 Uhr	KlangmeditationTransfer in den beruflichen Alltag	2
Donnerstag		
09.00 - 10.30 Uhr	Einfache Morgenmeditation	2
11.00 - 12.30 Uhr	Stille-Übungen in der NaturTönen und Singen in der Natur	2
16.00 - 18.15 Uhr	 Gruppenreflexion über Stille und Naturerfahrung Transfermöglichkeit in das spezifische Berufs- und Alltagsumfeld 	3
19:30 - 21.00 Uhr	 Einfache Abendmeditation mit d. Methodik Tönen Transfer in den beruflichen Alltag 	2
Freitag		
09.00 - 10.30 Uhr	 Einfache Morgenmeditation Mantra/Kraftlied singen Umsetzung der erlernten Kompetenzen und Performanzen in Beruf und Alltag 	2
11.00 - 12.30 Uhr	Zusammenfassung und Auswertung des Seminars	2
	Unterrichtseinheiten	37,9



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 <a href="www.e