

Informationen zum Seminar:

Sylt – Heilkraft der Natur, des Singens & der Bewegung 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, freies Atmen und Singen in der Natur trägt zu besserem Kontakt mit unserem Körper und unserer Lebensfreude bei. Es stärkt unsere Gesundheit. Bewegung kommt im beruflichen Alltag oft zu kurz, obwohl wir wissen, dass es uns guttut. Singen sollte jedem Menschen offenstehen, denn die Heilkraft des Singens trägt zum Wohlbefinden bei. Das impliziert die Haltung, dass jeder Mensch singen kann – denn es gibt keine schiefen Töne, nur Variationen. Trauen Sie sich, Ihrer Stimme Ausdruck zu verleihen, den Körper in Bewegung zu bringen, sich durch die Natur berühren zu lassen und mit den Erfahrungen Ihrem beruflichen Alltag Leichtigkeit hinzuzufügen. Die gemeinsame Zeit dient der Persönlichkeitsentwicklung und Stressprävention, um auch im Alltag Ressourcen neu zu entdecken.

Gemeinsam geht es nicht nur leichter, sondern macht auch Spaß

Also, wenn Sie Lust haben

- Ihrem Körper mit Bewegung etwas Gutes zu tun
- Am Strand 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
- Die Wirkung des Singens von heilsamen Liedern zu erleben
- Viel draußen zu sein (egal was für Wetter ist, nach dem Motto: es gibt kein schlechtes Wetter nur unpraktische Kleidung)
- Verschiedene Methoden, wie Atem-, Stimmübungen und Bewegungsimpulse kennenzulernen
- Rhythmische, musikalische Bewegungs-Elemente auszuprobieren
- Fröhlichmacher und Ressourcen zu entdecken

Vorkenntnisse oder besondere körperliche Fitness werden nicht erwartet.

Termin: 18.11. bis 22.11.2024

Leitung: Claudia Makhmaltchi, Zertifizierte Singleiterin
Dipl. Sozialpädagogin; Systemische Therapeutin (DGSF)

Programm

Tag / Zeit		UE
Sonntag	Anreise, Zimmer beziehen, Abendessen, Begrüßung und erstes Kennenlernen	
Montag	Kennenlernen & Orientierung	
09:00 – 10:30	Beweglicher Einstieg – draußen durchatmen. Lockerungsübungen (Körper- und Atem Übungen) 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?“ Persönliche Ziele für die gemeinsame Zeit, Ziele für den beruflichen Alltag	2
11:00 – 12:30	Einführung und Wirkung von Healing Songs – die Heilende Kraft des Singens, Erkundung und Orientierung der herrlichen Umgebung mit Bewegungs- und Singimpulsen.	2
15:00 – 16:30	Orientierungs- Kennenlernspaziergang mit Kommunikations – und Singimpulsen	2
17:00 – 18:30	Übung: Positives Bild mitnehmen Entspannende oder bewegende alltagstaugliche Übungen, dem Bedürfnis der Gruppe entsprechend	2
Dienstag	Natur, Erdung und Licht	
09:00 – 12.00	Einstieg: Rhythmische, musikalische Bewegungs-Elemente ausprobieren Wanderung in Etappen: Wandern in Stille, mit Impulsen oder im Gespräch, in der Natur sein	4
15:00 – 16:30	Strand, Licht, Luft, Erde, Vertiefen der Wirkung in der Natur – sich erden mit Liedern in Bewegung und Begegnung (z.B. „Die Kraft der Erde“, „So tief in die Erde wie ein Baum“, „Emalama ika heyo“ – ein Hawaianisches Segenslied für die Erde)	2
17:00 – 18:30	Entspannende oder bewegende alltagstaugliche Übungen oder Healing Songs, dem Bedürfnis der Gruppe entsprechend, Lagerfeuer	2
Mittwoch	Element Wasser Stress loslassen und entspannen – einen Tag unterwegs sein	
09:00 – 16:30	Einstieg: Meridian-Aktivierung (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
Offenes Angebot am Abend	Entspannungsübungen, je nach Bedarf der Gruppe ggf. Film anschauen zum Thema „Bewegung, als Kraftquelle“ oder „Wie im Himmel“ Transfer in den beruflichen Alltag	
Donnerstag	Kraftquellen	
09:00 – 12.00	Körper- / Atem- Stimm- und Entspannungsübungen, meine Kraftquellen finden, meine Lebensfreude entdecken. Unterwegs sein, Neues ausprobieren auf dem Weg. Was tut mir gut im Alltag? Sammeln und im Zweierspaziergang austauschen - Ressourcen: wer oder was gibt mir Kraft? Was macht mich fröhlich? Übertrag auf den persönlichen und beruflichen Alltag.	4

15:00 – 18:00	Kraftlieder, Tönen und Klangteppich erleben; Wege gehen mit Liedern; in der Natur sein Entspannende oder bewegende alltagstaugliche Übungen, dem Bedürfnis der Gruppe entsprechend, Lagerfeuer und Stockbrot Transfer in den beruflichen Alltag	4
Freitag	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 mit Reflexionsimpulsen.: Was von allen kennengelernten Elementen lässt sich auf den Alltag zu Hause übertragen – Erfahrungen dürfen in der Gesamtgruppe geteilt werden. Gefundene Lieblingselemente der Woche nach Wunsch und Möglichkeit wiederholen. Dank – und Abschieds- Healing Songs singen Feedback – und Abschlussrunde Abschied	4,6
	Unterrichtsstunden gesamt	38,6

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)