

Informationen zum Seminar:

Wandern und Schreiben im Naturpark Bergisches Land zur Stressprävention und Gesunderhaltung

Tägliches Wandern in der einzigartigen Natur des Bergischen Landes mit seinen vielen Stauseen, sanften Hügeln und grünen Tälern unterstützt Sie dabei, Körper und Geist in Bewegung zu bringen. Kleine Schreibimpulse unterwegs wecken Ihre Kreativität. Bewegung und Natur erleben, der inneren Stimme zuhören und aufschreiben, was sie erzählt: Darum geht es bei den Schreibwanderungen in dieser Bildungsurlaubswoche.

Die Techniken des kreativen Schreibens können Sie auch später in hektischen Phasen des beruflichen Alltags nutzen, um Stress abzubauen und gelassen zu bleiben.

Mindestens an zwei Tagen werden Sie fünf bis sechs Stunden am Stück draußen in der Natur sein. Die Schreibwanderungen werden drei bis vier Stunden lang sein. Mit leichten Auf- und Abstiegen sollten Sie rechnen. Weitere Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte bringen Sie geeignete, wetterfeste Wanderkleidung und Schuhe, eine Sitzunterlage, befüllbare Wasserflaschen und einen Rucksack mit. Außerdem brauchen Sie eine Kladde oder einen Block mit festem Einband/Rücken sowie einen Stift, mit dem Sie gerne schreiben.

**Termine: 29.04. – 03.05.2024
26.08. – 30.08.2024**

Leitung: Dorothee Köhler, Leiterin für Literarische Werkstätten und Poesie- und Bibliothherapie Germanistin, Kulturanthropologin

Programm

Tag und Zeit	Inhalt	UE
Montag		
15.30–17.00	Begrüßung, Kennenlernen, Überblick über die Woche	2
17.00–18.30	Praxis: Kleiner Gang ums Haus und erster Schreibimpuls	2
20.00–21.30	Theorie: Kreatives Schreiben, Bewegung/Wandern, Erfahrungen der TN mit dem Wandern und Schreiben bislang	2
	Unterrichtseinheiten	6
Dienstag		
09.30–12.30	Praxis: Schreibwanderung, Fokus auf Naturwahrnehmung und -beobachtung	4
15.30–18.30	Praxis: Schreibimpuls/Schreibaufgabe auf Basis von eigenständiger Naturbeobachtung in der näheren Umgebung	4
20.00–21.30	Theorie: Nature Writing/Green Writing und (literarische) Beispiele dafür Transfer: Achtsamer Umgang mit sich selbst und anderen, Anwendung und Nutzen im Alltag	2
	Unterrichtseinheiten	10
Mittwoch		
10.00–16.00	Praxis: Schreibwanderung. Fokus auf Körperwahrnehmung und -beobachtung	8
20.00–21.30	Theorie: Körperliche Aspekte von Bewegung, Wirkung auf Geist und Seele Transfer: Wie lässt sich mehr Bewegung in den Alltag integrieren?	2
	Unterrichtseinheiten	10
Donnerstag		
10.00–16.00	Praxis: Schreibwanderung. Fokus auf (schreib-)spielerischen Aspekten, Lustiges und Ungewohntes im Alltäglichen entdecken, neue Perspektiven einnehmen	8
20.00–21.30	Transfer: Wie kann Bewertungsfreiheit dabei helfen, die Alltagsbelastungen zu reduzieren?	2
	Unterrichtseinheiten	10
Freitag		
09.30–12.00	Praxis: Schreibwanderung. Fokus auf das große Ganze, Vereinbarkeit von vermeintlichen Gegensätzen, Zugehörigkeit	3,3
12.00–13.00	Gemeinsame Reflexion der Woche	1,3

	Unterrichtseinheiten	4,6
	Unterrichtseinheiten gesamt	40,6

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)