

Singen, Bewegen und Meditieren am See

Ressourcen für mehr Gelassenheit im beruflichen Alltag

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.

Am See durchatmen, wieder zu sich selbst kommen, den eigenen Rhythmus finden, im Einklang mit sich sein und dadurch weniger Stress erleben – wer wünscht sich das nicht?

Gemeinsames Singen entspannt und wirkt harmonisierend - wissenschaftliche Studien belegen, dass Selbstheilungskräfte unterstützt werden.

Bewegung und das Erleben der schönen Natur am Ufer des Beversees wecken die Achtsamkeit für den eigenen Körper und seine Bedürfnisse.

Vielfältige Atem- und Meditationsübungen, die unmittelbar auf den Parasympathikus wirken, führen zu mehr Ruhe und Gelassenheit. Bodypercussion und Rap machen Spaß, bringen uns dem eigenen Rhythmus näher und bilden ein Gegengewicht zur meditativen Ruhe. So können Lebensfreude und Humor nachhaltig gestärkt werden.

Und schließlich überlegen wir gemeinsam, wie wir diese Erfahrungen und Übungen im beruflichen Alltag nutzen können.

Brummbären **und** Nachtigallen sind herzlich willkommen – **Singen kann wirklich jede/jeder!**

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Termin: 08.04. – 12.04.2024

Leitung: Henry Prediger, selbstständiger Musikpädagoge, Chorleiter, Lehrer für Stimme und Achtsamkeit

Ziele:

- durch gemeinsames Singen zu sich selbst finden, die Achtsamkeit für den eigenen Körper verbessern
- die eigene Stimme gesund erhalten
- durch Rhythmen zu Bewegung und Achtsamkeit kommen
- achtsame Wahrnehmung in der Natur - entdecken, staunen
- Entspannung und innere Ruhe finden
- wohlwollend mit sich und anderen in Kontakt sein,
- Gelassenheit im beruflichen Alltag finden
- Strategien im Umgang mit Stress entwickeln

Bitte feste Schuhe und bequeme Kleidung mitbringen.

Tag / Zeit	Thema	UE
Montag	Ankommen – Einstimmen	
15.30 - 18.30	Begrüßung, Erste Körperübungen zum Ankommen, Warmwerden und Bewusstmachen, Vorstellungsrunde, erstes lockeres Singen, „Einstimmen“	4
19.30 - 21.00	Singen und Bewegen, Lieder zum Abend	2
Dienstag	Atem - Rhythmus	
09.00 - 10.30	Einstieg in den Tag Bewegung im institutseigenen Park am See, Übungen zur Lockerung und Bewusstwerdung, Durchatmen, Besprechen der Wünsche und Ziele der Teilnehmenden	2
11.00 - 12.30	Atem- und Achtsamkeitsübungen, verschiedene Rhythmen erfahren und erleben, Lieder mit Bewegung	2
15.30 - 18.30	Rhythmus am See, Einführung in leichte Body-Percussion, Spiele und Lieder dazu erste Meditationsübungen	4
19.30 - 21.00	Transfer in den beruflichen Alltag Lieder zur Ruhe und Sammlung	2
Mittwoch	Singen und Klingen	
09.00 - 10.30	Einstieg in den Tag – draußen durchatmen. Körper- und Atemübungen, Gehmeditation Lockerung und Entspannung für Mund und Vagusnerv Vergnügliche Aktionen mit Stimme und Körper-Rhythmus	2
11.00 - 12.30	Rhythmen in Bewegung und Begegnung	2
15.30 - 18.30	Resonanzräume erspüren Lieder verschiedener Kulturen, rhythmisch-humorvoll bis meditativ-ruhig, Die Wirkung von Pausen, dazwischen verschiedene Meditationsübungen	4
19.30 - 21.00	Zwischenbilanz – Wünsche und Ziele für die weitere Woche Atem- und Meditationsübungen Lieder zum Abend	2

Donnerstag	Die Kraft der Gedanken	
09.00 - 10.30	Bewegung am See, Gehmeditation, Rückenstärkung Atmen und Lebensfreude spüren	2
11.00 - 12.30	Das Glas ist halbvoll – Änderung der Sichtweise Meditation: Liebende Güte entwickeln Wiederholungen und Festigung der Lieder und Rhythmen	2
15.30 - 18.30	Töne im Raum, durch Singen geführt werden, Weiterführung Bodypercussion, Austausch: Was sind meine Stärken/Ressourcen?	4
19.30 - 21.00	Transfer in beruflichen Alltag, Singen verschiedener Lieder Meditation zum Abend	2
Freitag	Resümee – Ausblick - Anwendung	
09:00 - 10:30	Körperübungen wiederholen, im Hinblick auf Verwendbarkeit im Alltag	2
11:00 – 12:30	Was nehme ich mit? Transfer der erlebten Methoden in den beruflichen Alltag, Gemeinsame Auswertung, Feedbackrunde, Abschlußgesang	2
	Unterrichtseinheiten	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)