

Aus dem Bauch heraus – Entspannen und Wohlfühlen

Stressreduktion und Entspannungstechniken für Kopf und Bauch

Wer dauernd unter Stress steht, ohne zwischendurch neue Kraft tanken zu können, ist irgendwann ausgebrannt. Die richtige Balance zwischen Anspannung und Entspannung hilft, mit Stress gelassen umzugehen.

Die beste Entschleunigung ist die Verbindung mit der eigenen Mitte, die uns hilft, einen Ausweg aus dem emotionalen und gedanklichen Kreislauf zu finden.

Wir lernen, wieder zu spüren und den Augenblick wahrzunehmen.

In diesem Bildungsurlaub werden verschiedene Methoden der Stressbewältigung vermittelt. Durch biodynamische Übungen, aktive und stille Meditationen, Selbstmassage, Atem- und Dehnübungen wird die Wahrnehmung der Körpersignale verbessert und Körper und Geist entspannt.

Mit zunehmendem Kontakt nach innen über unseren Körper, kommen wir wieder in Berührung mit unseren wahren Bedürfnissen.

Es werden Übungen vermittelt, die sich einfach in den Alltag einfügen lassen und so langfristig zur Stressbewältigung beitragen.



Bildungsurlaub vom 4. Oktober bis 8. Oktober 2021
Akademie am Meer, List auf Sylt

Zu meiner Person:

Der Weg zu mir und meiner Tätigkeit führte mich über meinen Körper durch Selbsterfahrung und Ausbildungen zu verschiedenen Bereichen der Körperarbeit. Seit 15 Jahren arbeite ich in eigener Praxis und für Bildungsträger.

Kirsten Egger

Körperpsychotherapeutin

Massagepraktikerin

Dozentin

www.energiemassagen-worpswede.de



Die Bildungsstätte Akademie am Meer

Klappholtal, die Akademie am Meer, liegt zwischen den Nordseebädern Kampen und List am Rand des Nordsylter Naturschutzgebietes, unmittelbar hinter dem Weststrand der Insel und inmitten der einmaligen Dünenlandschaft. Träger der Institution ist der gemeinnützige Verein „Nordseeheim Klappholtal e.V.“.

Anreise

Etwa vier Kilometer nördlich von Kampen zweigt von der Landstraße der Privatweg nach Klappholtal ab. Die Akademie am Meer ist auch mit Bus (Linie 1) oder Taxi von Westerland aus zu erreichen. Nicht alle Busse fahren direkt dorthin, einige nur bis zur Haltestelle Vogelkoje (Abzweigung Klappholtal). Von dort sind es 800 m zu Fuß nach Klappholtal. Für Personenwagen steht ein Parkplatz zur Verfügung.

Unterkünfte und Mahlzeiten

Die Seminarteilnehmer wohnen in einfachen, aber behaglich eingerichteten Einzel-, Doppel- oder Mehrbetthäusern. Nur einige Quartiere haben WC und Dusche in unmittelbarer Nähe. Die Häuser liegen verstreut im akademieeigenen Dünengebiet, das 7,5 ha umfasst. An der Rezeption im Verwaltungsgebäude liegen die Zimmerschlüssel für Sie bereit. Am Abreisetag räumen Sie bitte die Zimmer bis 10.00 Uhr. Soweit nicht im Programm anders vermerkt, steht das Frühstück von 7.30 Uhr bis 10.00 Uhr, das Mittagessen von 12.00 Uhr bis 14.00 Uhr, das Abendessen von 18.00 Uhr bis 19.30 Uhr im Haus Uthland bereit.

Es besteht die Möglichkeit zusätzliche Aufenthaltstage vor oder nach dem Seminar direkt bei der Verwaltung der Akademie zu buchen (Tel. 04651 9550 oder info@akademie-am-meer.de).

Ebenso können Fahrräder in der Verwaltung bis 10.00 Uhr geliehen werden für 8,- €/Tag.



Fotos: Blick in den Seminarraum Unterkünfte



Anmeldung und Teilnahme

Die Kursgebühr für die Teilnahme an dem Seminar beträgt **425,- €**.
Hinzu kommen Kosten für Unterkunft und Verpflegung von **66,- € pro Tag**.
Der Zuschlag für ein Einzelzimmer beträgt **12,- € pro Übernachtung**.
Zusätzlich ist eine Kurtaxe von **1,50 € pro Tag** fällig.

Die Seminarteilnahme erfolgt auf eigene Verantwortung der Teilnehmer.

Bitte melden Sie sich mit den folgenden Daten

Name

Anschrift

Geburtsdatum

Telefonnummer (gern auch Mobilnummer für Rückfragen)

E-Mailadresse (zum schnellen Informationsaustausch)

gewünschte Art der Unterbringung (Einzelzimmer/Doppelzimmer/Mehrbettzimmer)

evtl. körperliche Einschränkungen

an.

Die Anmeldeadresse lautet:

Schmidts Bürodienste

Jörg Schmidt

Dionysiusstraße 30

27576 Bremerhaven

kontakt@schmidts-buerodienste.de

Tel. 0160 7680 701

Anmeldeschluss ist der 7. August 2020.

Sie erhalten nach Ihrer Anmeldung eine Bestätigung der Anmeldung (zur Vorlage beim Arbeitgeber). Die Abrechnung der Kursgebühren und der Kosten für Unterkunft und Verpflegung erfolgt nach dem Anmeldeschluss.

Unter der oben genannten Adresse erhalten Sie auch Auskünfte auf Ihre Fragen im Zusammenhang mit diesem Bildungsurlaub.

Montag

- 14.30 - 15.15 Begrüßung, Vorstellung, Verteilen von kleinen Kurstagebüchern, Organisatorisches, Vorstellungsrunde im Partnerinterview
- 15.15 – 16.00 Erläutern der Methoden: Biodynamische Übungen, Atemübungen, Selbstmassage, Meditation,
- 16.00 – 16.15 Pause
- 16.15 – 17.45 Thema: Kundalinimeditation
Methode: Einführung, geführte Meditation, Feedbackrunde
- 17.45 - 18.00 Vorstellung der Selbstbauchmassage (anzuwenden vor dem Einschlafen)
- 18.00 - 19.00 Abendessen
- 19:15 – 20:45 Thema: Wie ist meine Stellung im Betrieb? Was soll sich ändern? Was kann ich dazu tun?
Methode: Impulsreferat (10 min.) mit anschließender offener Diskussionsrunde
Abschluss: Vorschau auf den nächsten Tag, Blitzlicht
- Selbstbauchmassage vor dem Einschlafen

Dienstag

8.00 – 8.45	Thema: Atemübungen – Atmen und Bewegen am Strand Methode: angeleitete Atemübungen
8.45 – 9.45	Frühstück
9.45 – 10.30	Blitzlichtrunde, Thema: Einführung in die Biodynamische Körperarbeit Methode: Vortrag, Seminarunterlagen, Fragerunde
10.30 – 11.15	Thema: Die Biodynamische Körperarbeit Methode: Kleingruppenarbeit mit Unterlagen, Vorstellung der Arbeitsergebnisse
11.15 – 11.30	Pause
11.30 - 13.00	Thema: Vorstellen der biodynamischen Übungen Teil 1 Methode: Vortrag und Vorstellen, Erproben der vorgestellten Übungen, Feedback
13.00 – 14.30	Mittagessen
14.30 – 14.45	Thema: Minutenyoga im Stehen Methode: angeleitete Körperübungen
14.45 – 16.00	Thema: Vorstellen der biodynamischen Übungen Teil 2 Methode: Vortrag und Vorstellen, Erproben der vorgestellten Übungen, Feedback
16.00 - 16.15	Pause
16.15 – 17.15	Thema: Kundalinimeditation Methode: geführte Meditation, Feedbackrunde
17.15 - 17.30	Wiederholung der Bauchselbstmassage-Technik
18.00 - 19.00	Abendessen
19:30 – 21:30	Gesprächsrunde am Abend zur persönlichen Wahrnehmung der gesellschaftlichen Entwicklungen: Was freut mich, was bedroht mich und was kann ich selbst tun? Zivilcourage und das Einstehen für eigene Überzeugungen Vor dem Einschlafen Bauchselbstmassage

Mittwoch

8.00 – 8.45 Thema: Atemübungen – Atmen und Bewegen am Strand
Methode: angeleitete Atemübungen

8.45 – 9.45 Frühstück

9.45 – 10.45 Blitzlicht, Thema: Massage
Methode: Impulsvortrag, Kleingruppenarbeit mit Vorstellungsrunde der Arbeitsergebnisse

10.45 - 11.00 Pause

11.00 - 11.45 Thema: Handreflexzonen
Methode: Handreflexzonen mit Farbstiften in leere Hand einzeichnen, Selbstmassage der Hände; Handübungen

11.45 – 13.00 Thema: Fußzonen
Methode: Demonstration, Fußübungen und Selbstmassage, Trommeltanz mit Fokus auf die Füße

13.00 – 14.00 Mittagessen

14.30 – 15.30 Thema: Bewusste Körperwahrnehmung
Methode: angeleitete Körperübungen – meditatives Gehen, Selbstmassage mit dem Igelball (tiefe Bindegewebsmassage)

15.30 - 15.45 Pause

15.45 – 16.45 Thema: Kundalinimeditation
Methode: geführte Meditation, Feedbackrunde

16.45 - 17.30 Selbstmassage in selbst gewählter Technik
Feedbackrunde / Vorschau auf den nächsten Tag

18.00 - 19.00 Abendessen

19:45 – 21:45 Gesprächsrunde am Abend: Umgang mit Medien – von schlechten Nachrichten bis zur Sucht nach sozialen Medien
Erfahrungsaustausch mit offener Diskussion

Vor dem Einschlafen Bauchselbstmassage

Donnerstag

8.00 – 8.45	Thema: Atemübungen – Atmen und Bewegen am Strand Methode: angeleitete Atemübungen
8.45 – 9.45	Frühstück
9.45 - 10.30	Blitzlichtrunde, Thema: Wiederholung der biodynamischen Übungen Methode: Demonstration, angeleitete Körperübungen
10.30 - 11.30	Thema: Meditation Methode: Impulsvortrag, Kleingruppenarbeit mit Unterlagen, Vorstellungsrunde der Arbeitsergebnisse
11.30 -11.45	Pause
11.45 – 12.15	Thema: Hara meditation Methode: Methode: geführte Meditation, Feedbackrunde
12.15 --12.45	Thema: Om-Meditation Methode: Methode: geführte Meditation, Feedbackrunde
13.00 -14.00	Mittagessen
14.30 – 15.45	Thema: Atemmeditation Quantum light breath Methode: geführte Meditation, Feedbackrunde
15.45 - 16.00	Pause
16.00 - 16.30	Selbstmassage des Körpers mit dem Igelball Methode: angeleitete Körperübungen
16.30 – 17.30	Kundalinimeditation Methode: geführte Meditation, Feedbackrunde, Austeilen der Fragebögen zur Qualitätssicherung
18.00 - 19.00	Abendessen

Vor dem Einschlafen Bauchselbstmassage

Freitag

8.00 – 8.45 Thema: Atemübungen – Atmen und Bewegen am Strand
Methode: angeleitete Atemübungen

8.45 – 9.45 Frühstück

10.00 -10.30 Stilles Sitzen (Vipassana)
Methode: angeleitete Körperübungen

10.30 – 11.00 praktische Wiederholung der biodynamischen Übungen
Methode: angeleitete Körperübungen

11.00 – 11.30 Selbstmassage des Körpers mit dem Igelball
Methode: angeleitete Körperübungen

11.30 - 11.45 Pause

11.45 - 12.30 Auswertung (Was hat mir gut getan? Was kann ich mit in meinen Alltag nehmen?)
Aushändigung der Teilnahmebescheinigungen, Einsammeln der Qualitätsfragebögen

12.30 – 14.00 Mittagessen und Verabschiedung

Abreise