

Heilsame Berührung und Bewegung im Body-Mind Centering® - Resilienz stärken und das Nervensystem regulieren

Bildungsurlaub

Achtsame Berührung wird auch als die "Mutter der Sinne" bezeichnet und wird zunehmend in wissenschaftlichen Studien als eine der wichtigsten Voraussetzungen für ein balanciertes Nervensystem erkannt.

Wir können als Baby ohne die anderen Sinne überleben, aber nur sehr bedingt ohne Berührung. Durch sie nehmen Frühgeborene schneller an Gewicht zu und es ist wahrscheinlicher, dass sie überleben. Berührung reduziert Stress und schafft Verbindung, und ohne sie besteht die Gefahr von körperlichen und psychischen Erkrankungen, bei Menschen wie auch bei Tieren. Durch wohlwollende Berührung fühlen wir uns geerdet und in uns selbst „zu Hause“. Sie lässt uns aber auch unsere Körpergrenzen besser spüren. Das unterstützt uns darin, uns psychisch gegen ungünstige äußere Einflüsse abzugrenzen.

- Wie können wir uns selbst und andere so berühren, dass es wirklich "berührend" ist?
- Wie kann Berührung wohlthuend sein und positive Veränderung bewirken, ohne invasiv oder zu intim zu sein?

Die Qualität von respektvoller, warmer und heilender Berührung lässt sich erlernen. Mit ihr können wir sowohl uns selbst als auch anderen im beruflichen oder privaten Umfeld in die seelische und körperliche Balance verhelfen. Unterstützen werden uns darin Elemente aus Body Mind Centering® (BMC), ARUN Bewusster Berührung, Shiatsu, Somatic Experiencing® (SE), Faszien Arbeit und Thai Massage.

Dieser Bildungsurlaub ist bereichernd für Menschen in helfenden, therapeutischen und pädagogischen Berufen, aber auch für alle anderen Interessierten geeignet.

Alle Berührungen werden mit Bekleidung stattfinden. Der Unterricht wird den – zu der Zeit gültigen – Corona-Vorsichtsmaßnahmen angepasst sein, sodass sich jede*r Teilnehmer*in wohl und sicher fühlen kann.



Ihre Dozentinnen

Amona und Uta
Buechler

Seminarnummer:	827722
Termin:	30.05. – 03.06.2022
Seminardauer:	Montag 12.30 Uhr – Freitag 13.30 Uhr
Ort:	Seminarhaus Pegasus, Krummendeich
Preise:	455,- € zzgl. Ü/VP 555,- € für Einrichtungen/ Firmen
Dozentin:	Uta Buechler Amona Buechler

Uta Buechler (Jhrg. 1966) ist Body-Mind Centering® Practitioner (moveus - Schule für Body-Mind Centering®), Körperpsychotherapeutin (Heilpraktikerin Psychotherapie), staatlich anerkannte Ergotherapeutin und Bewegungspädagogin. Sie ist ausgebildet in Tanz an der Hochschule der Künste Amsterdam und in der Discipline of Authentic Movement (Circles of Four - Janet Adler u.a., Deutschland/Kanada) und ist Somatic Experiencing® Practitioner (UTA Institut Köln). Seit 1990 leitet sie Kurse und Workshops in verschiedenen Methoden von Körperarbeit und Bewegung. Seit 2000 ist sie außerdem in Einzelsitzungen als Körperpsychotherapeutin und Bewegungscoach in eigener Praxis tätig. Weiterbildung in Personenzentrierter Beratung (GWG anerkannt). Langjährige Meditationspraxis und Praxis in Gewaltfreier Kommunikation.

Amona Buechler (Jhrg. 1969) ist Feldenkrais Practitioner® (1998) und Feldenkrais Assistant Trainer®, Focusing Practitioner, und Level 1 & 2 ARUN-Conscious-Touch Practitioner. Sie ist weitergebildet in Nervenmobilisation. Seit 1998 leitet sie Workshops und bietet Einzelarbeit in diesen Methoden der Körperarbeit und Bewusstwerdung an. 2005-2015 war sie Leiterin ihres Meditationszentrums in Chicago und hat 20 Jahre täglich meditiert. Seit 2015 reist sie zu verschiedensten Orten, um in Feldenkrais-Berufsausbildungen zu assistieren und Workshops und Bildungsurlaube anzubieten. Zusätzlich begleitet sie Menschen Online mit Focusing Einzelstunden. Paartanz ist Amonas größte Leidenschaft in Ihrer Freizeit, eine Kunst der Bewegung miteinander und des In-Berührung, Im-Kontakt seins.

Minimale Teilnehmendenzahl: 10
Maximale Teilnehmendenzahl: 15

Leistungen: Durchführung des Seminars, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung.
Nicht im Preis inbegriffen sind Unterkunft, Verpflegung und die Anreise. Bitte beachten Sie die Informationen auf der Rückseite.

Seminarinhalte

- Einfache, wirkungsvolle Werkzeuge der Berührung lernen: Regulation von Nervensystem, Körper & Geist
- Den Mut zum Spüren statt Tun entwickeln: Der Berührte fühlt sich durch wache, lauschende Hände verstanden
- Berührung aus verschiedenen Methoden kennenlernen (Body-Mind Centering®, Arun Bewusste Berührung, Thai Massage, Shiatsu, Somatic Experiencing®)
- Den Atem als Grundlage für Bewegung und Berührung nutzen
- Durch Wahrnehmung der eigenen Körpergrenzen im Kontakt zentriert bleiben
- Grundlagen der „Erfahrbaren Anatomie“
- Verständnis spezifischer Qualitäten von Berührung, z. B. bei Hochsensibilität, Trauma oder mangelnder Erdung
- Achtsame und wohltuende Partnerarbeit: mit neuer Energie zurück in den Alltag

Seminarziele

- Achtsame und wohltuende Berührung bei sich selbst und anderen anwenden können
- Verständnis der Bedeutung von Berührung für die Regulation des Nervensystems
- Vertiefte Körperwahrnehmung und Selbstregulation, um vollkommen für den Empfangenden präsent sein zu können
- Gestärktes Vertrauen in die eigene Intuition im Kontakt mit anderen
- Verbesserte Selbstfürsorge in Beruf und Alltag
- Verbesserte und anstrengungslose Fürsorge für andere in Beruf und Alltag
- Verbesserte körperliche, mentale und emotionale Balance in Beruf und Alltag
- Förderung der sozialen Kompetenz insbesondere bei Berührung
- Innere Ruhe finden und Energie tanken

Seminarzeiten

Das Seminar startet am Montag um 13.30 Uhr (vorher können Sie im Seminarhaus ab 12.30 Uhr zu Mittag essen) und endet am Freitag nach dem Mittagessen um 13.30 Uhr. Da der Vollpensionstag üblicherweise erst um 18.00 Uhr beginnt, werden für den Anreisetag 30 € extra berechnet.

Alle für Übernachtung und Verpflegung anfallenden Kosten rechnen Sie bitte direkt mit dem Haus ab.

Übernachtung/Verpflegung

Das Haus Pegasus ist ein charmantes reetgedecktes Fachwerkhaus in schöner, sehr ruhiger Umgebung. Das Anwesen liegt in herbschöner Marschlandschaft an der Elbe, nahe der Nordsee ca. 75 km nördlich von Hamburg. Es ist eine grüne, idyllische Insel in reizvoller Umgebung, inmitten ausgedehnter Korn- und Rapsfelder in absoluter Alleinlage etwa 500 m außerhalb der Ortschaft Krummendeich zwischen altem und neuem Deich.

Obwohl das Seminar- und Tagungshaus Pegasus kein Hotel ist, sorgt der unaufdringliche, freundliche Service für gutes Gelingen und Wohlbefinden. Das Restaurant Gourmetto wird hochgelobt. Die Seminarverpflegung ist frisch und abwechslungsreich. Sie werden im Seminarhaus in Vollpension mit vegetarischer Küche verpflegt. Wasser und Tee stehen ganztags kostenlos zur Verfügung.

Ihr Zimmer buchen Sie bitte selbst direkt im Seminarhaus, nachdem Sie von uns eine Anmeldebestätigung bekommen haben.

Da es sich um ein reines Seminarhaus handelt, ist eine Seminarteilnahme nur inklusive der Buchung von Ü/VP im Seminarhaus Pegasus möglich.

Telefon: 04779.1248

E-Mail: pegasushof@aol.com

Link zum Haus: www.hof-pegasus.de

Die Preise variieren je nach Kategorie. Bitte entnehmen Sie diese der Website: www.hof-pegasus.de.

Anreise mit dem Auto

Krummendeich liegt etwa 75 Kilometer nord-westlich von Hamburg an der Elbe.

Anreise mit der Bahn

Zielbahnhof ist Cadenberge. Von dort fahren Sie per Taxi (Kosten ca. 30,00 €) oder Anruf-Sammel-Taxi (Kosten ca. 7 €) zum Haus Pegasus. Beide Taxi-Varianten müssen unter Telefon 04779.211 vorbestellt werden. Wenn Sie das AST wünschen, geben Sie das bitte am Telefon unbedingt an. Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter www.bahn.de.

Bildungsurlaub

Das Seminar dient der beruflichen Weiterbildung und gilt in verschiedenen Bundesländern als Bildungsurlaub/Bildungszeit anerkannt bzw. anerkennungsfähig. Bitte beachten Sie dazu unsere „Mitteilung für den Arbeitgeber“. Wenn Sie aus Hessen kommen, kann der Arbeitgeber ein Programm einfordern, in dem 20% gesellschaftspolitischer Anteil ausgewiesen sind. Auf Anfrage lassen wir Ihnen dieses Programm zukommen. Zur Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub bei Ihrem Arbeitgeber reichen Sie die „Mitteilung für den Arbeitgeber“ ein. Bei Problemen bei der Beantragung des Seminars als Bildungsurlaub wenden Sie sich bitte an uns. Sie können auch an diesem Seminar teilnehmen, wenn Sie Ihren Tarifurlaub in Anspruch nehmen.

Sicherheit

Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.

Sonstiges

Weitere Informationen zum Seminar, Fahrgemeinschaftsliste, etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

