

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.



Ihre Dozentinnen

Amona und Uta
Büchler

Seminarnummer:	827723
Termin:	16.10. – 20.10.2023
Seminardauer:	Montag 12.30 Uhr – Freitag 13.30 Uhr
Ort:	Gutshaus Parin, Ostsee
Preise:	995,00 € inkl. Ü/HP im DZ „Wasser“ 1.095,00 € für Einrichtungen / Firmen
Dozentin:	Uta Büchler Amona Büchler

Uta Büchler (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 Büchler (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 Teilnehmendezahl: 10
Maximale Teilnehmendezahl: 16

Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung. Nicht im Preis inbegriffen ist 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 beginnt am Montag um 13.30 Uhr. Davor ist ein gemeinsames Mittagessen geplant. Es endet am Freitag mit dem Mittagessen um 13.30 Uhr.

Übernachtung/Verpflegung

Zwischen Wiesen und Feldern, eingerahmt von alten Bäumen und weit entfernt von großen Straßen steht das Gutshaus Parin am Ende eines beschaulichen Dorfes. Der Weg dorthin führt durch die Unendlichkeit der mecklenburgischen Natur. Ein riesiger Himmel spannt sich in weite Ferne und schafft Raum für Ruhe und Wohlbefinden. Im Gutshaus Parin trifft elegantes Ambiente auf herzlichen, ländlichen Charme. Die Zimmer wurden 2009 baubiologisch gestaltet und sorgen für eine gemütliche, entspannte Atmosphäre. Gleich neben dem historischen Herrenhaus mit seinem einladenden Park und dem naturbelassenen Gutshausteich befindet sich das neu gebaute Zirbenhaus mit zwei Seminarräumen und mehreren Gästezimmern. Allen gemein ist der unbegrenzte Blick in die wunderschöne Landschaft.

Direkt neben dem Gutshaus Parin stehen zwei Zirkuswagen, die eine Sauna mit lichtdurchflutetem Ruheraum und Bad mit Dusche und WC beherbergen. Angrenzend befindet sich ein Naturbadeteich mit einer stolzen Länge von 25 m.

Im uralten Kellergewölbe des Gutshauses mit rustikaler Weinstube und sonnigem Wintergarten bietet die vegetarische und biologische Gutshausküche alles, was der gesundheitsbewusste Genießer begehrt.

Sie werden im Haus in Halbpension vegetarisch verpflegt. Die Halbpension umfasst am Anreisetag ein Mittagessen und ein Abendessen, am Abreisetag ein Frühstück und ein Mittagessen und an den übrigen Tagen ein Frühstück und ein Abendessen.

Die Zuschläge richten sich nach der Zimmerkategorie.

Zimmerkategorien

Im Preis inbegriffen ist die Unterbringung im DZ „Wasser“. Für die weiteren Zimmerkategorien fallen folgende Ab- bzw. Zuschläge an:

Einzelzimmer „Erde“ mit Etagedusche: - 132,00 € insgesamt

Einzelzimmer „Wasser“: 108,00 € insgesamt

Einzelzimmer „Himmel“: 148,00 € insgesamt

Einzelzimmer „Sonne“: 184,00 € insgesamt

Doppelzimmer „Himmel“: 48,00 € insgesamt pro Person

Doppelzimmer „Sonne“: 72,00 € insgesamt pro Person

Alle Zimmer außer Einzelzimmer „Erde“ sind mit eigenem Bad ausgestattet.

Anreise

mit dem Auto aus Richtung Hamburg

Über die A1 Hamburg/Lübeck. Am Kreuz Lübeck (Nr. 31) wechseln auf A20 in Richtung Rostock. An der Abfahrt Grevesmühlen die Autobahn verlassen. Von dort über die Landstraße in Richtung Boltenhagen fahren. In Rolofshagen rechts nach Parin abbiegen und dem Straßenverlauf folgen. In Parin angekommen, vom Oberdorf ins Unterdorf fahren, wo Sie schon von weitem das Gutshaus erkennen können.

mit dem Auto aus Richtung Hamburg

Über die A1 Hamburg/Lübeck. Am Kreuz Lübeck (Nr. 31) wechseln auf A20 in Richtung Rostock. An der Abfahrt Grevesmühlen die Autobahn verlassen. Von dort über die Landstraße in Richtung Boltenhagen fahren. In Rolofshagen rechts nach Parin abbiegen und dem Straßenverlauf folgen. In Parin angekommen, vom Oberdorf ins Unterdorf fahren, wo Sie schon von weitem das Gutshaus erkennen können.

mit der Bahn

Bitte informieren Sie sich über das Portal der Deutschen Bahn. Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter www.bahn.de oder auch über: www.wirsendanderswo.de/anreise/bahnsparangebote/

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.