

## 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 wohltuend 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**

<b>Seminarnummer:</b>	827724
<b>Termin:</b>	30.06. – 05.07.2024
<b>Seminardauer:</b>	Sonntag 18.00 Uhr – Freitag 13.30 Uhr
<b>Ort:</b>	Schloss Bettenburg. Hofheim in Unterfranken
<b>Preise:</b>	485,00 € zzgl. Ü/VP 685,00 € für Firmen
<b>Dozentinnen:</b>	Uta Büchler  Amona Büchler
<p><b>Uta Büchler</b> (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.</p>	
<p><b>Amona Büchler</b> (Jhrg. 1969) ist Feldenkrais Practitioner® (1998) und Feldenkrais Assistant Trainer®, Focusing Practitioner, und Level 1 &amp; 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.</p>	
<p>Minimale Teilnehmerszahl: 10          Maximale Teilnehmerszahl: 18</p>	
<p><b>Leistungen:</b> Durchführung des Seminars, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung.          Nicht im Preis enthalten sind Unterkunft und Verpflegung sowie die Anreise.</p>	

### 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

### Ihr Nutzen

- Sie erfahren, wie Sie durch eine bewusste Selbstfürsorge auch in herausfordernden Situationen möglichst gelassen bleiben können.
- Sie entwickeln ein klares Verständnis der Bedeutung von Berührung für die Regulation des Nervensystems und erlernen Dysregulation des Nervensystems bei sich und anderen leichter zu erkennen und zu regulieren.
- Sie entwickeln ein feineres Gespür für Nähe und Distanz und schulen so Ihre Kontakt- und Kommunikationsfähigkeit auch in herausfordernden Situationen.
- Sie schulen Ihre Wahrnehmungsfähigkeit in Bezug auf sich selbst und andere und stärken Ihr Vertrauen in die eigene Intuition im Kontakt mit anderen. Auf diese Weise fördern Sie Ihre sozialen Kompetenzen und Ihre Kooperations- und Führungskompetenz.
- Sie verbessern Ihre körperliche, mentale und emotionale Balance in Beruf und Alltag
- Sie finden innere Ruhe und gewinnen neue Energie.
- Die Seminarinhalte sind für den Transfer in konkrete Arbeitssituationen und für Multiplikatoren, die sie im Rahmen ihrer beruflichen Tätigkeit weitergeben können, geeignet.

### Unterkunft/Verpflegung

Schloss Bettenburg ist ein einmalig schöner Ort für Seminare. Auf einer Anhöhe inmitten von Wäldern gelegen hat es einen romantischen Innenhof und eine große Terrasse mit grandiosem Weitblick über das umgebende Land. Ein Ausblick, den auch die geräumigen Zimmer bieten. Das Schloss hat unzählige Ecken und Winkel, die zum Verweilen einladen.

Sie werden im Haus in Vollpension rein vegetarisch verpflegt. Vegane Kost ist möglich, bitte dazu früh genug im Seminarhaus melden bzw. den Wunsch mit der Anmeldung angeben.

**Ihr Zimmer buchen Sie über das Kontaktformular bitte selbst direkt im Seminarhaus, nachdem Sie von uns eine Anmeldebestätigung bekommen haben:**

<http://www.schloss-bettenburg.de/kontakt-datenschutz-impressum/>

Telefon: 09523/503451

Email: [kontakt@bettenburg.info](mailto:kontakt@bettenburg.info)

Link zum Haus:

[www.bettenburg.info](http://www.bettenburg.info)

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



**Teilnahme ohne Übernachtung: Das Haus erhebt eine Tagungspauschale. Bitte informieren Sie sich vorher im Schloss Bettenburg über die anfallenden Kosten pro Tag.**

### Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Sonntagabend um 19.00 Uhr. Um 18.00 Uhr ist als Auftakt ein gemeinsames Abendessen für Sie eingeplant. Das Seminar endet am Freitag gegen 13.30 Uhr.

### Anreise mit dem Auto

Hofheim liegt nordöstlich von Würzburg zwischen Schweinfurt und Bamberg. Sie erreichen Hofheim über die A7 und dann über die A70. Nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.

### Anreise mit der Bahn

Von Würzburg aus erreichen Sie den Bahnhof Haßfurt in 45 Minuten. Von Haßfurt geht es weiter mit dem Taxi (18,5 km) oder mit dem Bus nach Hofheim ([www.ovf.de](http://www.ovf.de)). Von dort können Sie abgeholt werden und Sie fahren mit dem Taxi weiter zum Schloss Bettenburg.

### 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“. 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.

