

Heilsame Berührung und Bewegung im Body-Mind Centering® -

Resilienz stärken und das Nervensystem regulieren

Bildungsurlaub / Bildungszeit

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
Buehler

Seminarnummer:	827726
Termin:	16.08. – 21.08.2026
Seminardauer:	Sonntag 18.00 Uhr – Freitag 13.30 Uhr
Ort:	Einbecker Sonnenberg
Preise:	945,- € inkl. Ü/VP im DZ EZ-Zuschlag 50,00 € insgesamt 1145,- € für Einrichtungen/ Firmen
Dozentinnen:	Uta Buehler und Amona Buehler
Uta Buehler (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 Buehler (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.	
Teilnehmendenzahl: 10 - 18	
Leistungen: Durchführung des Seminars, seminarbegleitende digitale Unterlagen, Versicherung, Unterkunft, Verpflegung. Nicht im Preis enthalten ist die Anreise.	
Bei Durchführung des Seminars unterhalb der Mindestteilnahmezahl behalten wir uns vor, das Seminar nur mit einer der genannten Seminarleitungen durchzuführen.	

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.



Übernachtung

Sie übernachten in einer herrlichen Hotelanlage in idyllischer Alleinlage auf einem Südhanggrundstück wohlthuend abgeschieden und doch schnell erreichbar. Die liebevoll ausgestatteten 28 Hotel-Appartements bieten Komfort mit Wohlfühl-Garantie und einzigartigem Panorama-Blick.

Die Apartments befinden sich jeweils zu zwei Einheiten in 14 Bungalows. Die Zimmer verfügen über eigene Dusche/WC.

Dem Küchenteam liegt es am Herzen, seine Gäste gut zu versorgen. Über die Jahre hat sich eine vielgelobte, vegetarische Spezialisierung herausgebildet. Es wird ein vegetarisches Mittagsgeschicht und morgens und abends Fleischaufricht serviert. Viel Wert wird auf die Verarbeitung von vorwiegend biologischen bzw. regionalen Zutaten gelegt. Gerne werden Ihre speziellen Wünsche bei Nahrungsmittelunverträglichkeiten berücksichtigt, die Sie dem Haus bitte rechtzeitig vorab mitteilen.

Anreise

Der Einbecker Sonnenberg ist mit dem Auto (ca. eine Stunde südlich von Hannover und eine Stunde nördlich von Kassel) und mit der Bahn (der Bahnhof Kreiensen liegt ca. 10 km, vom Haus entfernt) erreichbar.

Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter www.bahn.de.

Bitte nutzen Sie unseren Fahrgemeinschaft-Service.

<http://www.einbecker-sonnenberg.de>

Einbecker Sonnenberg

Am Brockenblick 2

37574 Einbeck

Telefon 05561 7950, Telefax 05561 795100

kontakt@einbecker-sonnenberg.de



Bildungsurlaub / Bildungszeit

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.