

## Gelassen und wohl koordiniert in Beruf und Alltag

### Selbstregulierung durch Alexander-Technik und frühkindliche Bewegungsentwicklung

#### Bildungsurlaub

In der Alexander-Technik geht es um das Erkennen und Wandeln von gewohnten Bewegungs- und Denkmustern, die Verspannungen, Schmerzen und Koordinationseinschränkungen nach sich ziehen. Gewohnheiten bilden sich oft in einem jahrelangen ungünstigem Selbstgebrauch. Unsere Bewegungsmuster gestalten sich allerdings auch schon in den verschiedenen Phasen der frühkindlichen Bewegungsentwicklung. Sind diese Phasen nicht in umfassendem Sinne *durchlebt* worden, so kann die nachfolgende, weitere Bewegungsentwicklung und damit verbunden die emotionale und kognitive Entwicklung ungünstig beeinflusst und heutige Bewegungsabläufe beeinträchtigt sein. Durch neue Erfahrungen, die auf dem Erleben dieser Phasen aufbauen, kann das Nervensystem Bewegungen neu erlernen und die eigenen Bewegungsmuster können positiv verändert werden. Mehr Zentrierung, innere Ruhe und Ausgewogenheit können erlebt werden.

Wir werden uns in Bewegung mit der Schwerkraft vom Boden über Rollen, Robben, Krabbeln und Sitzen ins Stehen und Gehen beschäftigen und so frühkindliche Bewegungsphasen „nachholen“ und nicht vollständig gehemmte Reflexe integrieren. Wir erkunden, wie wir Übergänge gestalten und erforschen das Bewegen durch die verschiedenen Ebenen.

Die Praxis wird getragen von den Prinzipien der Alexander-Technik und dem theoretischen Verständnis der frühkindlichen Bewegungsentwicklung.

Dieses Seminar ermöglicht das Erfahren von einem tieferen Verständnis von den Zusammenhängen unserer Körperkoordination und entfaltet neue Zugänge zu einem leichteren wohl koordiniertem Bewegen in Beruf und Alltag. Es ist möglich, sich von dysfunktionalen Mustern zu befreien und sich selbst besser zu regulieren, um gelassen und freier im Leben zu sein.

Das Seminar richtet sich an Teilnehmende aus gesundheitsfördernden, pädagogischen, therapeutischen, sozialen, medizinischen und beratenden Berufen und aus anderen Berufsgruppen, die die Seminarinhalte für ihre berufliche Tätigkeit benötigen. Es kann jedoch auch unabhängig davon gebucht werden.

#### Voraussetzung für dieses Seminar:

Es wird eine gewisse körperliche und psychische Gesundheit und Beweglichkeit vorausgesetzt, Teilnehmende sollten sich wohl fühlen auf dem Boden zu sitzen und zu liegen und Lust haben, sich durch die Ebenen zu bewegen. Interessierte Menschen mit Schmerzen oder körperlichen Beeinträchtigungen halten bitte vorher Rücksprache mit der Dozentin.

|                       |  |
|-----------------------|--|
| <b>Seminarnummer:</b> | 827923   |
| <b>Termin:</b>        | 03.09. – 08.09.2023  |
| <b>DauSoer:</b>       | So 18.00 Uhr – Fr 13.30 Uhr  |
| <b>Ort:</b>           | Haus Sonnenberg, Einbeck   |
| <b>Preis:</b>         | 755,- € inkl. Ü/VP im DZ<br>EZ-Zuschlag 50,00 € insg.<br>855,- € für Einrichtungen/ Firmen |
| <b>Dozentin:</b>      | Tanja Striezel   |

Tanja Striezel ist F.M. Alexander-Technik Lehrerin (ATVD), Tanz- und Bewegungspädagogin, Lehrerin für Erfahrbare Anatomie und Personzentrierte Beraterin/Coach nach C. Rogers.

Fortbildung in Body-Mind-Centering®, langjährige Praxis in Authentic Movement, Yoga und Meditation. Seit 2006 arbeitet sie in freier Praxis für Einzel- und Gruppenarbeit in Bonn und Köln.

Minimale Teilnehmendenzahl: 10

Maximale Teilnehmendenzahl: 16

**Leistungen:** Durchführung des Seminars, Unterbringung und Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung. Nicht im Preis inbegriffen ist die Anreise

**Die Dozentin  
Tanja Striezel**



## Seminarinhalte

- Vertiefung der Alexander-Technik Prinzipien
- Erkennen und Wandeln von Bewegungsmustern/Bewegungsökonomie
- Koordinationsübungen entlang der frühkindlichen Bewegungsentwicklung und theoretische Inhalte dazu
- erfahrbare Anatomie
- Erfahren von Zusammenhängen von Körperkoordination für ein leichtes Stehen, Sitzen und Gehen
- Gelassen in die Aufrichtung
- Resilienz: Körperbewusstsein und mentale Ausrichtung
- Selbstregulierung durch innehalten und ausrichten
- Regulierung durch Integration von frühkindlichen Bewegungsmustern und Reflexen



## 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 Wohlgefühl-Garantie und einzigartigem Panorama-Blick.

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

EZ-Zuschlag: 10,00 € pro Nacht im EZ mit eigener 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 Mittagsgemüse und morgens und abends Fleischaufschnitt 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. 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](mailto:kontakt@einbecker-sonnenberg.de)

## Seminarzeiten

Das Seminar startet am Sonntag um 18.00 Uhr und endet am Freitag nach dem Mittagessen gegen 13.30 Uhr.

## 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.