

Gelassen und wohl koordiniert in Beruf und Alltag Selbstregulierung durch Alexander-Technik und frühkindliche Bewegungsentwicklung

Bildungsurlaub/Bildungszeit

In der Alexander-Technik geht es um das Erkennen und Wandeln von gewohnten Bewegungs- und Denkmustern, die Spannungen, 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.

Seminarnummer:	839524
Termin:	14.04. – 19.04.2024
Das Seminar beginnt am Sonntag mit einem gemeinsamen Abendessen um 18.00 Uhr und endet am Freitag gegen 14.00 Uhr.	
Ort:	Haus Insel Reichenau, Reichenau
Preis:	885,00 € inkl. Ü/VP im DZ EZ-Zuschlag 80,00 € insg. 1.085,00 € für Firmen/Einrichtungen
Dozentin:	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, Übernachtung, Vollpension, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherungen. Die Anreise ist nicht im Preis inbegriffen.	

**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



Anreise mit dem Auto

Von der Autobahn A 81 kommend verlassen Sie die Strecke Stuttgart-Singen an der Ausfahrt Konstanz. Folgen Sie der B33 Richtung Konstanz und biegen Sie an der Abzweigung „Schweiz-Insel Reichenau“ rechts ab. Schon an der nächsten Kreuzung erreichen Sie rechts über die breite Pappelallee die Insel.

Kurz nach dem Ortseingangs-Schild sehen Sie auf der rechten Seite die Kirche „St. Georg“ (ein Wahrzeichen der Insel). Etwa auf Höhe der Kirche biegen Sie links ein in die „Oberzeller Straße“. Folgen Sie dem Straßenverlauf für 1,9 km. Dann biegen Sie links in die Markusstraße (Sackgasse, Richtung See) ein. Am Ende der Sackgasse, nach ca. 300 m, liegt die Familienferienstätte Haus Insel Reichenau.



Übernachtung/Verpflegung

Ein gelassen-maritimes Lebensgefühl und südländische Lebenslust – freuen Sie sich auf eine unvergessliche Zeit im Seminarhaus Insel Reichenau. Von einer blühenden Landschaft aus Weinreben, Kräuter- und Gemüsegärten umgeben, befindet sich das Haus in einzigartiger Lage direkt am Bodensee. Mit seinem eigenen Badestrand, großzügigen Terrassen mit Blick zum See und einer weitläufigen Grünanlage lädt der Ort zum Verweilen ein.

Es empfängt Sie ein überwältigender Seeblick bis zum Schweizer Ufer und beruhigendes Wellenrauschen. Wohltuende Weite, Genuss und Entspannung werden hier von Anfang an erfahrbar.

Alle Zimmer sind mit eigenem Bad ausgestattet. Sie können zwischen Einzel- und Doppelzimmern wählen.

Kontakt zum Haus:

Haus Insel Reichenau

Markusstr. 15

78479 Reichenau

Tel. 07534 99550

reichenau@familienferien-freiburg.de

<https://familienferien-freiburg.de/haus-insel-reichenau/>

Anreise mit dem Zug

Sofern Sie mit dem Zug anreisen, müssen Sie am Bahnhof Radolfzell oder am Bahnhof Singen in den Nahverkehrsbus „Seehas“ umsteigen. Bitte fahren Sie bis zum Bahnhof „Reichenau (Baden)“. Von dort besteht eine Busverbindung zum Seminarhaus Insel Reichenau. Bitte informieren Sie sich rechtzeitig über die Fahrzeiten der Buslinie 204 bis Haltestelle Mittelzell Königsegg. In der Regel fahren die Busse halbstündlich bis stündlich. Günstige Zugverbindungen finden Sie ab 6 Monate vor Reisebeginn unter www.bahn.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.

Weitere Informationen zum Seminar, Fahrgemeinschaftsliste, etc. erhalten Sie rechtzeitig vor Seminarbeginn. Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung. Eine Haftpflichtversicherung schützt Sie und uns im Schadensfall gegenüber Dritten.