

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 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.

Seminarnummer:	827926
Termin:	31.08. – 04.09.2026
Ort:	Rosa Flesch-Tagungszentrum, Waldbreitbach
Preis:	1.135,00 € inkl. Ü/VP im DZ EZ-Zuschlag 80,00 € insgesamt 1.335,00 € für Einrichtungen/Firmen
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

Übernachtung/Verpflegung

Als Veranstaltungsort für Fort- und Weiterbildung bietet das Rosa-Fleisch-Tagungszentrum in Waldbreitbach hoch über dem Wiedtal gelegen eine besondere Atmosphäre.

Direkt neben dem Mutterhaus der Waldbreitbacher Franziskanerinnen können Sie franziskanischen Geist atmen, klösterliches Ambiente erleben und den einzigartigen Weitblick in die Natur genießen.

Das Haus wurde 2012 umgebaut und saniert, sodass sich nun Moderne und Historie gekonnt vereinen. Alle Zimmer sind Allergiker gerecht und ausgestattet mit Dusche/WC, Safe, Farbfernseher, Telefon und kostenfreiem Internetzugang (W-LAN). Der neue Wellnessbereich überzeugt mit Sauna, Infrarotkabine mit Sole-Inhalation, Kneippdusche und Ruheraum.

Im Preis inbegriffen ist die Unterbringung im Doppelzimmer. Für die Unterbringung in einem Einzelzimmer wird ein Zuschlag berechnet. Sie werden im Tagungshaus in Vollpension verpflegt. Die Küche legt Wert auf frische Produkte aus der Region, bevorzugt aus ökologischem Anbau.

Link zum Haus: www.rosa-fleisch-tagungszentrum.de

Seminarzeiten

Das Seminar startet Montag mit dem Mittagessen (Buffet ab 12:00 Uhr, Seminarbeginn um 13:30 Uhr) und endet am Freitag gegen 14:00.

Anreise mit dem Auto

Aus Richtung Köln: A3 Abfahrt Bad Honnef/Linz
 Aus Richtung Frankfurt: A3 Abfahrt Neuwied/Altenkirchen
 Aus Richtung Trier- Koblenz - Mainz: A 48 Abfahrt Bendorf, B 42 Richtung Neuwied/ Linz

Anreise mit dem Zug

Bis Bahnhof Neuwied (18 km): Von Neuwied gibt es eine Busverbindung nach Waldbreitbach. An der Haltestelle „Hausener Brücke“ aussteigen. Von dort weiter zu Fuß (ca. 1 km) oder per Taxi.

Bis Bahnhof Bad Hönningen (13 km): Von Bad Hönningen Weiterfahrt mit dem Taxi.

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 Tarifierurlaub 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.

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.