BILDUNG LEBENDIG INSPIRIEREND

Lohmarer Institut für Weiterbildung e.V I Donrather Str. 44 I 53797 Lohmar
Tel.: 02246/302999-10 I Fax.: 02246/302999-19 I evinfo@liw.de I www.liw-ev.de

Die Fünf Elemente – natürliche Ressourcen gegen Stress

Ganzheitliche Life-Balance mit japanischer Medizin

Bildungsurlaub

Wann fühlen Sie sich richtig gut? Ausgeglichen, selbstsicher, kraftvoll und authentisch? Wenn Sie aktiv sind beim Sport? Als Mittelpunkt einer Gartenparty? Beim Bewirten von Gästen? Beim Ausmisten und Ordnen? In stillen Stunden? Und sind Sie dabei total zufrieden mit sich?

Ob das Leben richtig rund läuft, hängt davon ab, dass die Lebensenergie *Ki* (jap., *Qi* chin.) im Körper zur Verfügung steht, wo sie gebraucht wird. Ist Ihr *Ki* nicht im Fluss, fühlen Sie sich zunächst unwohl, werden übellaunig, gestresst und möglicherweise sogar krank. Ihr *Ki* zeigt sich ganz unterschiedlich im Jahres- und Lebenslauf. Diese Veränderungen und Prozesse beschreibt in der ostasiatischen Medizin das Konzept von Yin und Yang und den **fünf Elementen bzw. Wandlungsphasen** (Holz, Feuer, Erde, Metall und Wasser). Die Wandlungsphasen bedingen und beeinflussen sich gegenseitig. Mit ihnen lassen sich alle Kreisläufe der Natur beschreiben, auch Ihre körperliche und seelische Verfassung und Ihre Reaktionen.

Die Ausprägung der Fünf Wandlungsphasen in Ihnen bestimmt, wie Sie durch Ihr Leben gehen. Auf der Grundlage der Wandlungsphasen entscheidet sich, welche Impulse und Motivationen Ausdruck finden, um schließlich Ihre Einzigartigkeit, Ihre Persönlichkeit zu formen. Sie ermöglichen Ihnen situationsgerechte Reaktionen und eine positive Ausstrahlung.

Seminarinhalte

- Sie erweitern Ihr Wissen zum Thema Ressourcen um das Konzept der Fünf Wandlungsphasen.
- Sie erkennen Persönlichkeitsmuster als Ausdruck der Wandlungsphasen - in Haltung und Körpersprache, im Auftreten, im Gang, in Gesten und in der Stimme.
- Sie verstehen Ihr Gegenüber mit seinem spezifischen Handeln und Erleben und Ihre eigenen Reaktionen darauf auf der Grundlage der Wandlungsphasen.
- Sie erleben Ihren Körper und seine Regulationsmechanismen intensiv mit:
  Do-In (Achtsamkeits-, Atem- und Aktivierungsübungen, um den Ki-Fluss zu stärken), Sotai (Übungssystem zur Mobilisierung und Stabilisierung des Rumpfs, Nackens und unteren Rückens) und Shiatsu (bes. Selbstbehandlungstechniken)
- Sie beobachten und verstehen die Wechselwirkung von Körperhaltung und Verhaltensmustern.
- Sie erarbeiten individuelle Problemlösungsstrategien und Maßnahmenpläne für den Alltag.

Seminar Nr.:	828023
Termin:	19.06. – 23.06.2023
Seminardauer:	Mo 12.30 Uhr – Fr 13.30 Uhr
Ort:	Haus Sonnenberg, Einbeck
Preise:	675,- € inkl. Ü/VP im DZ
	EZ-Zuschlag 40,00 € insg.
	775,- € für Einrichtungen/ Firmen
Dozentin:	Renate Köchling-Dietrich

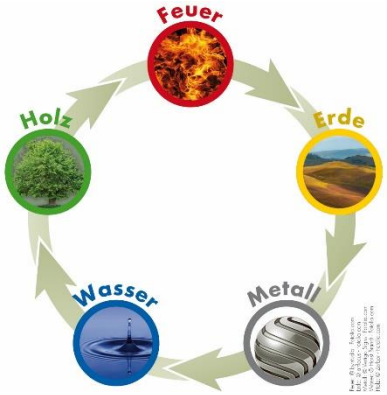
Renate Köchling-Dietrich ist Heilpraktikerin, Shiatsulehrerin und Projektbetreuerin im Studiengang Komplementäre Methoden; Zahlreiche Weiterbildungen zu verschiedenen energetischen Konzepten, die sie im Unterricht weitergeben, im Alltag und im Gesundheitssystem integrieren möchte.

Minimale Teilnehmendenzahl: 10
Maximale Teilnehmendenzahl: 16

Leistungen: Durchführung des Seminars, Übernachtung, Verpflegung, seminarbegleitende Unterlagen, Versicherung. Die Anreise ist nicht im Preis inbegriffen.

Erleben Sie die Wandlungsphasen und erkennen Sie die Zusammenhänge zwischen Körper, Geist und Seele. Nehmen Sie sich Zeit für die Erfahrung der eigenen Veränderlichkeit und stärken Sie sich mit spezifischen Übungen und Selbstbehandlungstechniken. Dazu gibt es individuelle Tipps und Übungsvorschläge für zu Hause, um das neue Wissen problemlos in den Alltag zu integrieren und im Kontakt mit anderen anzuwenden.

Im Seminar wird praktisch geübt in Gruppen- und Einzel- und auch Partnerarbeit. Das gesamte Übungsprogramm ist ganzheitlich und regt Prozesse an. Es ist ohne Vorkenntnisse durchführbar und für alle geeignet, die Innehalten möchten in Achtsamkeit, dabei Entspannung suchen, Kraft schöpfen und Ihre Erfahrungen in einen neuen Erklärungskontext stellen wollen.



Seminarziele

- Sie erkennen, stärken und entwickeln die vorhandenen Ressourcen, z. B. Zufriedenheit, Selbstbewusstsein und Ihre Selbstwirksamkeit, aber auch Gelassenheit, Großzügigkeit, Nein-Sagen, Leichtigkeit u. a.
- Sie nehmen Ihre persönlichen Stärken und die Besonderheiten verschiedener Charaktere auf der Grundlage der Fünf Wandlungsphasen wahr und lernen, sich und andere zu akzeptieren und situationsgerecht zu agieren.
- Sie verstehen eigenes und fremdes Verhalten im Sinne der Wandlungsphasen und probieren Neues aus, um das eigene Handlungs- und Verhaltensspektrum zu erweitern.
- Sie verbessern Ihre Wahrnehmung und Ihr Körpererleben.
- Sie strahlen Präsenz und Selbstsicherheit aus.
- Sie erwerben Wissen und Fertigkeiten, die gesundheitsförderndes Verhalten im Alltag erleichtern und sogar automatisieren.
- Sie erhalten Einblick in die ostasiatische Medizin und Philosophie, speziell in die japanische Medizin.
- Sie erleben die jahreszeitlichen Gegebenheiten als spezifischen Anreiz für Ihren eigenen Ki-Fluss.

Zielgruppe

- Alle, die aktiv etwas für ihre Gesundheit tun möchten und besonders am Konzept der Wandlungsphasen aus der ostasiatischen Medizin interessiert sind, dieses kennenlernen und erleben wollen
- Menschen, die Stress empfinden und sich trotzdem ausgeglichener fühlen möchten.
- Alle, die alltagstaugliche Tipps und Übungen weitergeben möchten.
- Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Übernachtung

Sie übernachten in einer herrlichen Hotelanlage in idyllischer Alleinlage auf einem Südhanggrundstück wohltuend 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.

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 Mittagsgericht 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

Seminarzeiten

Das Seminar beginnt am Montag um 12.30 Uhr mit einem gemeinsamen Mittagessen. Am Freitag endet das Seminar um 13.30 Uhr mit dem Mittagessen.

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 diese 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 Reise-Rücktrittsversicherung.