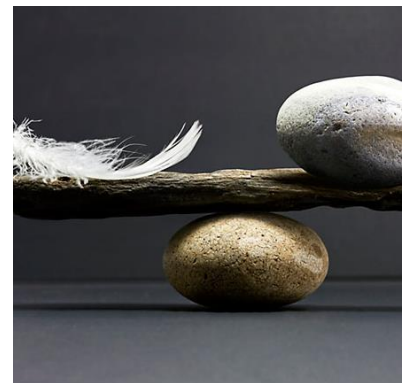


Mit Leichtigkeit und Kreativität unterwegs im Berufsleben
Feldenkrais® Methode, Stimmentwicklung und intuitives Körpertheater

Bildungsurlaub

Seminarnummer: U024Ki
Wann? Mo, 15.07.19 – Fr, 19.07.19
Wo? Melanchthon-Akademie
 Kartäuserwall 24b
 50678 Köln
Wer? Gisela Weigand
 Feldenkrais-Pädagogin, Dipl. Musikerin,
 Coach



Mal etwas auf andere Art und Weise tun, sich darin spüren und staunen... In vielfältigen Bewegungen und spontanem Körper-Klang-Theater mit allen Sinnen erleben Sie Wachheit, Wandlung, Humor, Wohlklang und Vitalität. Sie experimentieren spielerisch in Bewegung, Stimme, Sprache, Raum und Kommunikation. Dabei kommen Sie auch zur Ruhe, wodurch eigene Bedürfnisse, Handlungsweisen und innere Bilder erkennbar werden. Gleichzeitig entsteht ein Freiraum, um neue und kreative Möglichkeiten zu erproben, die sich leicht anfühlen und Neugier erwecken. Mit zunehmendem Vertrauen zur eigenen Intuition und auftauchender Spontaneität entdecken Sie mehr von Ihrem Potential. Je nach individuellem Bedarf können auch ergonomische und stimmliche Herausforderungen oder belastende Situationen am Arbeitsplatz zum Thema werden. Sie entwickeln Ideen, wie Sie in diesen Spielfeldern für sich besser sorgen und flexibel Lösungen finden können. Lassen Sie sich inspirieren zu einem positiven und entwicklungsfrohen Handeln im Arbeitsumfeld!

<p>Seminarziele:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Förderung von Kreativität, Beweglichkeit und Leichtigkeit im Tun • Beruhigung des Nervensystems und Erweckung der Intuition • Entwicklung einer spontanen und vielfältigen Kommunikation • Wahlmöglichkeiten im Handeln und gesunde Selbstorganisation 	<p>Sonstiges:</p> <p>Tragen Sie warme Kleidung mit Bewegungsfreiheit und warme Socken.</p> <p>Da die Veranstaltung intensiv wirkt, empfehlen wir, sich nur wenige zusätzliche Termine vorzunehmen.</p>
---	---

Seminarinhalte

Mit Leichtigkeit und Kreativität unterwegs im Berufsleben

Feldenkrais®Methode, Stimmentwicklung und Intuitives Körpertheater

Mo, 15.07.19 - Fr, 19.07.19

Montag

- 10.00 - 11.30h Erste Erkundungen: Ankommen u. bewegliches Einfinden
- 11.45 - 13.00h Auf der Suche nach Leichtigkeit: Feinspürig werden für Unterschiede im Sein, in Bewegungs-, Handlungs- oder Klangqualitäten - Feldenkrais | Klangimprovisation
- 14.00 - 15.15h Dynamisch Sitzen: ergonomische Situation am Arbeitsplatz (Kopf, Becken, Füße, Wirbelsäule, Atmung)
- 15.30 - 16.00h Gelassen nach Innen lauschen: ruhige Mitte – Resonanzen des Tages, meditatives Echo

Dienstag

- 10.00 - 11.30h Bedürfnisforschung: Persönliche Körpersignale lesen. Was ist eigentlich Stress – wie viel davon tut mir gut? „Alltag - balancierende“ Strategien| Körpertheater mit Evolutionstheorie
- 11.45 - 13.00h Stimmerlebnisse: Natürliche Resonanz, mehr Authentizität und Sympathie durch Druckreduzierung im Stimmempfang. Tönen, Lauschen, Poesie, Sprache | funktionale Stimmtechniken
- 14.00 - 15.15h Elastische Wirbelsäule beflügelt den Geist: Wie bleiben wir wendig, stabil, anpassungsfähig u. autonom in einem ewig sich erneuernden Lebensfluss? | Feldenkrais, Imagination
- 15.30 - 16.00h Die Pausenkultur: als Quelle für kreative Impulse u. Visionen nutzen

Mittwoch

- 10.00 - 11.30h Bewegungsthema: Zusammenhänge spüren zwischen Augen, Nacken, Händen und Körpertonus, Augen entlasten - besser am PC arbeiten, Handwerkeln etc. | Feldenkrais
- 11.45 - 13.00h Gewohnheiten erkennen: Wie hindern uns unsere Gewohnheiten daran Neues zu wagen oder unsere Wünsche und Träume zu verwirklichen. | Intuitives Körpertheater, Feldenkrais
- 14.00 - 15.15h Balsam für Stimme und Ohren: Gesundes Sprechen bei Geräuschbelastung z.B. Handy, Großraumbüro, Auftrittsangst, Tinnitus | Funkt. Stimmbildung, mentale Techniken
- 15.30 - 16.00h Techniken der Kurzentspannung zur Integration in den Berufsalltag (Atmung, innere Bilder, Spielen, Tagträumen)

Donnerstag

- 10.00 - 11.30h Verwandlungsspiele: Sich neu entdecken und die innere Stimme hervorlocken, Potentiale erstaunen, der Intuition trauen. | Improvisation, Körpertheater, Schauspielspielen
- 11.45 - 13.00h Von Uhren, Rhythmen, Zyklen u. Geburtskugeln: eigene Rhythmen und Lebenstänze entstehen
- 14.00 - 15.15h Freiheit schaffen durch Wagen von Konfrontation, Mittelweg oder Rückzug? Kann Scheitern kreativ sein? | Feldenkrais, Körpertheater
- 15.30 - 16.00h Integrationstechniken: Transport des Erfahrenen in den Alltag, Selbstkompetenz durch mehr Wahlfreiheit im eigenen Werkzeugkoffer | berufliche Fallbeispiele, Gespräch

Freitag

- 10.00 - 11.30h Die Umkehrbarkeit von Ursache und Wirkung: Gesten, Bewegung, Mimik, Haltungen, Attribute, ihre Auswirkung auf das Empfinden u. umgekehrt | Feldenkrais, Schauspiel
- 11.45 - 13.00h P-A-U-S-E und nun...deine Träume beginnen hier und jetzt! | Bühne auf für eigene Darbietungen und Themen
- 14.00 - 15.15h Teamspiel, Begegnung und Spontaneität: Transparenz der Grenzen, Führen -geführt werden, sich selbst und anderen vertrauen, eingliedern | Körperspiele, Feldenkrais
- 15.30 - 16.00h Schlussrunde: Entspannung im Gehen | Was nehme ich mit? | Einfließen in den Beruf