

Kraftquellen erschließen

Ein bewegt-entspanntes
Resilienztraining



Ihr Bildungsurlaub
im März 2024 in Siegburg,
BildungsCampus Neuenhof



Resilienztraining erfahren & erleben

Sie erleben mit körperbasierten Methoden die verschiedenen Aspekte von Resilienz (Widerstandskraft), reflektieren und stärken Sie. Sie lernen den Herausforderungen in Beruf und Alltag zuversichtlicher zu begegnen sowie Improvisationsfähigkeit und Selbstverantwortung gezielt einzusetzen. Mit den langsam und achtsam ausgeführten Bewegungen nach Thomas Hanna (Schüler von M. Feldenkrais) lassen sich Verspannungen lösen, Beweglichkeit und Entspannung fördern. Bereits vorhandene stärkende Tätigkeiten in Ihrem Alltag werden mit der Methode „Lebe dein Leben gut“ (strukturiertes Gespräch anhand eigener Fotos) reflektiert. Hildegard Freundlieb, Tanzpädagogin und Ergotherapeutin, möchte ermutigen und begeistern für den individuellen Weg zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, eine Decke, warme Socken, Gymnastikschlappen oder Stoppersocken.

241-30155 / Bildungsurlaub

Siegburg, BildungsCampus Neuenhof; Raum B.0.01
Mo, 25.03. - Do, 28.03.24, jeweils 9:00 - 16:00 Uhr
190,00 EUR



Ablaufplan

Montag

- Der Resilienzbe­griff
- Mit beiden Fü­ßen auf dem Boden: Ü­bun­gen zur Fuß­ge­sun­de­heit und Tanz zum Element Erde
- Einfö­h­rung in die somatischen Ü­bun­gen theoretisch und praktisch

Dienstag

- Leicht wie der Wind: leichte Arme, entspannte Schultern durch Vorstellungsbilder und Tanz zum Element Luft
- Resilienz­fak­to­ren Akzeptanz und Selbst­ver­ant­wor­tung in Bewegung erleben
- Somatische Ü­bun­gen

Mittwoch

- Sich mit dem Wasser treiben lassen: bewegliche Wirbelsäule von Kopf bis Steiß und Tanz zum Element Wasser
- Resilienz­fak­tor Selbst­ver­ant­wor­tung: Gedanken­muster in Bewegung erleben
- vorhandene stärkende Alltagstätigkeiten reflektieren mit dem Instrument „Lebe dein Leben gut“
- Somatische Ü­bun­gen



Donnerstag

- sich vom Feuer der Begeisterung anstecken lassen: Resilienzfaktor Kontakt und Gemeinschaft im Tanz erleben
- positive Gewohnheiten im Alltag etablieren
- Rückblick und „eigene Schatzkiste“ packen
- Somatische Übungen

Aufgrund der Bedarfsanalyse können sich im Kursverlauf einzelne inhaltliche Änderungen ergeben.





Hildegard Freundlieb

»Mit Freude, Begeisterung und Achtsamkeit begleite ich Menschen, sich im Tun zu erfahren, Wege zu mehr Wohlbefinden und Wachstum zu finden. Ich unterrichte unter anderem Tanz, verschiedene Entspannungsverfahren, die Somatischen Übungen nach Thomas Hanna, die helfen Verspannungen abzubauen, und leite meditatives Singen an. In Bildungsurlauben bringe ich meine Erfahrungen und mein Wissen als Tanz- und Entspannungspädagogin und als Ergotherapeutin zusammen. Als in den letzten Jahren viel über die Bedeutung von Resilienz (Widerstandskraft) geschrieben wurde, merkte ich, dass alle meine Methoden Kraftquellen in schweren Zeiten darstellen können und so Resilienz stärken. Den Tanz schätze ich zusätzlich besonders, als Erfahrungsfeld spielerisch etwas über die Resilienzfaktoren zu lernen und zwar in Bewegung.«



Das Seminar ist ein Bildungsurlaub nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz (AWbG) NRW, kann aber von allen Interessierten gebucht werden.

Kontakt

Ina Köpf
Fachbereichsleiterin
Tel. 02241 3097-27
ina.koepf@vhs-rhein-sieg.de



Adresse Unterrichtsgebäude

BildungsCampus Neuenhof

Zeithstraße 72

-> Zugang über Parkplatz Auf der Papagei

53721 Siegburg

Sie möchten schauen, wo genau sich der **BildungsCampus Neuenhof** befindet?

Scannen Sie den untenstehenden **QR-Code** und geben Sie Ihre Route ein.



Kontakt Daten VHS-Geschäftsstelle:

Volkshochschule Rhein-Sieg

Ringstraße 24

53721 Siegburg

Tel. 02241 3097-0

Fax 02241 3097-29

info@vhs-rhein-sieg.de

www.vhs-rhein-sieg.de