

Gesundheit aktiv gestalten

„Leben so einrichten,
dass Gesundheit Platz hat“

Angebote für Privatpersonen, Selbstständige, Menschen in Organisationen sowie Bildungseinrichtungen

KURSE | SEMINARE | WEITERBILDUNG | PROJEKTE | BERATUNG

Im Konzept **Gesundheit aktiv gestalten** verbinden sich Elemente aus westlichen und östlichen, modernen wie klassischen Schulen und Erfahrungswerten.

Kommunikation öffnet Gestaltungsräume

Gesundheitsförderliche Kommunikation ist Haltung und Technik und ermöglicht, sich und anderen kreativ und ressourcenorientiert zu begegnen.

Bewegung ist Veränderung

Taijiquan und Qigong erlauben vielfältige Bewegung, um mit mehr Achtsamkeit und Wahrnehmung aktiv im Leben zu sein.

Einladung zum Perspektivenwechsel

Information und Weiterbildung zeigen, dass Gesundheit mehr ist, als die Abwesenheit von Krankheit. Gesundheit entsteht dort, wo wir leben und arbeiten.



Programm – offene Seminare 2019

Sylt / Allgäu – Taiji & Qigong am Meer oder in den Bergen

LERNEN – ÜBEN – VERTIEFEN

Taiji & Qigong sind vielfältig und verbinden meditative Elemente, sanfte und intensive Bewegung mit Achtsamkeit. Eine erholsame Mischung aus aktivem Tun und – im Kontakt mit der besonderen Umgebung – dem Lassen Raum geben. Bildungsurlaub in Rheinland-Pfalz und Niedersachsen anerkannt. Weitere Infos auf der Homepage und gerne auch am Telefon.

VERANSTALTER: Tai Chi Schule Göttingen **KURSLEITUNG / INFOS:** Ramona Heister, Angela Menzel **ANMELDUNG:** Angela Menzel, Telefon 05 51 / 5 05 30 10 Angelamenzel@t-online.de

ORT SYLT: Akademie am Meer, Klappholtal

TERMINE SYLT: 11.06. bis 16.06.2019

TEILNAHMEGEBÜHR SYLT: Seminargebühr 430 Euro pP / Woche zzgl. Ü/DZ/ Vollverpflegung 71 Euro pP/Tag + Kurtaxe

ORT ALLGÄU: Haus Rheinland-Pfalz, Oberjoch

TERMINE ALLGÄU: 15.09. bis 20.09.2019

TEILNAHMEGEBÜHR ALLGÄU: Seminargebühr 430 Euro pP / Woche zzgl. Ü/DZ/ Halbpension 40 Euro pP/Tag + Kurtaxe

Gesprächsführung – bunt statt schwarz-weiß

IDIOLEKTIK® – DIE EIGENSPRACHE IN DER GESPRÄCHSFÜHRUNG

Idiolektik ist eine ressourcenorientierte Gesprächsführungsmethode, die sich konsequent an der Eigensprache – dem Idiolekt – des Gegenübers orientiert. Auf der Basis einer respektvollen Grundhaltung werden in zieloffener und wertfreier Weise Gespräche lebendig gestaltet. Wir greifen jeweils einen Aspekt aus der idiolektischen Gesprächsführung als praktisches Übungsthema auf. Die eigensprachlichen Schlüsselworte, Ressourcenorientierung, Zieloffenheit und zugewandte Grundhaltung sind im Alltag und beruflichem Kontext gleichermaßen hilfreich und leicht anschlussfähig zu anderen Methoden. Die Seminar-

abende ergänzen sich, können aber auch einzeln besucht werden. Die Zahl der Teilnehmenden ist begrenzt.

ORT: ITF-Wiesbaden, Mainzer Straße 50, 65185 Wiesbaden

TERMINE: 26.02. | 26.03. | 21.05.2019

ZEIT: 19.00 bis 21.00 Uhr

TEILNAHMEGEBÜHR: 35 Euro / Termin

VERANSTALTER: Gesundheit aktiv gestalten, Ramona Heister

INFOS/ANMELDUNG (ERFORDERLICH): Ramona Heister, Telefon 0 61 23 / 70 23 91 Ramona.Heister@aktivgestalten.de · www.aktivgestalten.de

Gesundheit aktiv gestalten

... für Lebensqualität
und Leistungsbereitschaft

Was treibt uns an – was bremst uns aus

DIE ANTREIBERDYNAMIK DER TRANSAKTIONSANALYSE UND QIGONG (TEIL I)

„Immer im Rennen, alles perfekt machen, mich durchbeißen“ ... das ist eben so meine Art?

Die Transaktionsanalyse (TA) beschreibt Antreiber, die unser Denken, Fühlen und Verhalten beeinflussen können. Diese Steuerungsmuster haben wesentliche Qualitäten für unseren Alltag, wenn sie nicht jederzeit oder ungewollt die komplette Führung übernehmen. Wenn wir gut im Kontakt mit uns selbst sind, kennen wir die Dynamik unserer Antreiber. Wir nutzen im Workshop bewegte Übungen des Qigong, um über Erleben und Erfahrung Bewusstheit und Wahrnehmung zu stärken.

GRUNDLAGENSEMINAR: Antreibermodell und passende Qigongübungen kennen lernen.

ORT: Im ehemaligen Kloster und modernen Bildungshaus 63768 Hösbach (bei Aschaffenburg) **TERMINE EINSTIEG:** 20.07.2019 (weitere Termine in Planung) **ZEIT:** 10.00 bis ca. 17.00 Uhr

TEILNAHMEGEBÜHR: 75 Euro / Seminartag inkl. Verpflegung (Mittag- und Kaffeepause) **VERANSTALTER:** Bildungshaus Schmerlenbach

ANMELDUNG: Direkt im Bildungshaus, Telefon 0 60 21 / 6 30 20
Info@schmerlenbach.de · www.schmerlenbach.de

INFOS/KURSLEITUNG: Ramona Heister

Ressourcen und Erlaubnisse

DIE ANTREIBERDYNAMIK DER TRANSAKTIONSANALYSE UND QIGONG (TEIL II)

Das Modell der Antreiber der Transaktionsanalyse (TA) ermöglicht den Einstieg zu hilfreichen Ressourcen und Erlaubnissen, um im beruflichen wie im privaten Kontext vielleicht etwas anders zu machen, etwas neu zu denken oder etwas anders zu sehen.

Ausgewählte Bewegungen aus dem Qigong erleichtern den Zugang zur eigenständigen aktiven Stärkung der Ressourcen und Erlaubnisse. Theorieimpulse (Embodiment, Wandlungsphasen) ergänzen das Verständnis der Verbindung von körperbezogenen Übungen und themenbezogener Information.

AUFBAUSEMINAR: für Teilnehmende, die das Grundlagenseminar „Was treibt uns an – was bremst uns aus“ besucht haben.

ORT: Im ehemaligen Kloster und modernen Bildungshaus 63768 Hösbach (bei Aschaffenburg) **TERMINE VERTIEFUNG:** 12.10.2019 (weitere Termine in Planung) **ZEIT:** 10.00 Uhr bis ca. 17.00 Uhr

TEILNAHMEGEBÜHR: 75 Euro / Seminartag inkl. Verpflegung (Mittag- und Kaffeepause) **VERANSTALTER:** Bildungshaus Schmerlenbach

ANMELDUNG: Direkt im Bildungshaus, Telefon 0 60 21 / 6 30 20
Info@schmerlenbach.de · www.schmerlenbach.de

INFOS/SEMINARLEITUNG: Ramona Heister

Qigong – das Leben pflegen, Wochenendseminar

ENTSPANNT LERNEN – LERNEN ZU ENTSPANNEN

Das Qigong beinhaltet bewegte Übungen, kleine Bewegungsabfolgen sowie meditative Aspekte mit Meridianbezug. In achtsamer Konzentration beobachten wir Wahrnehmung und Präsenz in Haltung und Bewegung und genießen über die Bewegung zur Ruhe zu kommen. In ihren Grundlagen sind die Übungen leicht zu erlernen und über die Zeit der Praxis in feinsinniger Tiefe zu erfahren. Für Einsteiger und zur Vertiefung geeignet, können die Wochenenden auch einzeln besucht werden.

ORT: Im ehemaligen Kloster und modernen Bildungshaus 63768 Hösbach (bei Aschaffenburg) **TERMINE:** 24. + 25.08.2019

ZEIT: Sa, 10.00 Uhr bis So, ca. 13.00 Uhr

TEILNAHMEGEBÜHR: 175 Euro / Wochenende inkl. Übernachtung / VP
VERANSTALTER: Bildungshaus Schmerlenbach

ANMELDUNG: Direkt im Bildungshaus, Telefon 0 60 21 / 6 30 20
Info@schmerlenbach.de · www.schmerlenbach.de

INFOS/SEMINARLEITUNG: Ramona Heister

NEU! Qigong Wochenendseminarreihe

5 WANDLUNGSPHASEN IN BEWEGUNG

Wasser, Holz, Feuer, Erde und Metall stehen symbolisch für alle natürlichen Prozesse und Stadien von Transformation in der Natur, z. B.: die Jahreszeiten, das Werden und Vergehen des Lebens – im Kleinen wie im Großen. An jedem Wochenende konzentrieren wir uns auf die Umsetzung und Wahrnehmung einer Wandlungsphasenqualität. Qigong und Taiji sind grundsätzlich ganzheitlich, genau wie das Modell der Fünf Wandlungsphasen. Am Beispiel ausgewählter Qigong-Übungen aus der Laoshan Schule lassen sich jedoch Einzelaspekte leichter erkennen und erfahren. Hintergrundinformationen, Partnerübungen, Klopfmassage, Ausprobieren, Üben und Austausch erlaubt eigenes Verknüpfen zu Qigong, Taiji und Alltag. Spielerisch, genussorientiert und alltags-

relevant schließen wir am Sonntag mit einem gemeinsam gestalteten Imbiss zum Thema der Wandlungsphasen ab. Der Workshop richtet sich an alle, die ihre praktischen Erfahrungen anreichern und vertiefen möchten! Weitere Informationen auf der Homepage. Als Weiterbildung für Taiji/Qigong Lehrende anerkannt (DDQT).

ORT: Göttingen

TERMINE: 17. + 18.08.2019 „Feuer“ | 07. + 08.12.2019 „Wasser“

ZEIT: Sa, 11.00–13.00 Uhr + 15.00–17.00 Uhr | So, 9.30–14.00 Uhr

TEILNAHMEGEBÜHR: 108 Euro/pP

VERANSTALTER: Tai Chi Schule Göttingen · www.tai-chi-schule-göttingen.de

AUSBILDERINNEN: Angela Menzel, Ramona Heister