

# Gesundheit aktiv gestalten

## Übersicht offene Seminare 2020

### Taiji & Qigong am Meer oder in den Bergen

– Lernen – Vertiefen – Genießen – (Anmeldeschluss: 6 Wochen vor Beginn)

**SYLT „Akademie am Meer“ 07. bis 12. Juni und 20. bis 25. September 2020**

**ALLGÄU „Rheinlandpfalz-Haus“ Oberjoch 09. bis 14. August 2020**

Eine Woche eintauchen in das Thema bewegter Gesundheitspflege zum Kennenlernen und Vertiefen geeignet. Ein besonderer Lernort gibt den Rahmen für eine intensive Lern- und Übungswoche verbunden mit einem angenehmen Urlaubsgefühl. Für Neulinge eröffnet diese Woche einen leichten Zugang zum Thema sowie eine Übersicht unterschiedlicher Schulrichtungen, Lehr- und Lernstilen. Geübte vertiefen im Rahmen einer Übungswoche intensiv, die Kontinuität im Lernen lässt neue Aspekte entdecken. Theorieimpulse, Fragen und Freiräume zum selbst Üben, Meditieren, Spazieren sich Austauschen gestalten das Lernen lebendig und individuell. Intensiv – abwechslungsreich – Bildungsurlaub wird wieder beantragt.

### Sommerwerkstatt Idiolektik – die Eigensprache erleben und üben

**Eigensprache gibt Raum für Eigenes, Neues und Zugang zu kreativem Potential**

In Vorträgen und Workshops, in anregend schöner Umgebung, selbst herausfinden, wie und wo die Eigensprache in der Gesprächsführung in beruflichem oder alltäglichem Kontext inspirierend sein kann. Idiolektik – die Eigensprache kennen lernen, erleben, ausprobieren, Erfahrungen austauschen.

*Workshop: IMPRO & Idiolektik „lachend ernsthaft viel lernen“. Vortrag: Pausen und Zwischenräume.*

**Termin: 08. bis 11. Juli 2020 im Appenzeller Land (CH). Mehr Infos: [www.idiolektik.de/Termine](http://www.idiolektik.de/Termine)**

### Gespräche einmal anders führen

**Wohin kommen Sie, wenn Sie im Gespräch dem Gegenüber wirklich folgen?**

**Gespräche führen, gestalten und lenken gehört zu Ihren Kernkompetenzen in Beratung, Coaching oder als Führungskraft.**

Wahrscheinlich haben Sie schon oft erlebt, dass Ihre Klient\*innen, Mitarbeitende und Teams Individuen sind und ein EIGENleben haben. Und, sie haben eine EIGENSprache!

Hier ist der Anknüpfungspunkt Gespräche auch einmal anders zu führen, mit Idiolektik – dem methodischen Umgang mit der Eigensprache. Die Idiolektik verbindet den professionellen Umgang mit Schlüsselworten in der Eigensprache und eine grundsätzlich ressourcenorientierte und zieloffene Haltung. Aspekte, die große Anschlussfähigkeit mit anderen Kommunikationsmethoden erlauben sowie Vielfalt in den Anwendungsfeldern. **Termin 10. Oktober 2020 Tagesworkshop im ITF-Wiesbaden. Weitere Informationen bitte Nachfragen.** Auch als Veranstaltung vor Ort (Inhouse) möglich.

### Idiolektik „business talk“

**After Work Session – 19.00h bis 21.00h**

Gespräche im beruflichen Kontext von Führung, Team und Beratung. Möglichkeit der Betrachtung von eigenen Fallbeispielen zum kennen lernen, üben und Erfahrungsaustausch in der „idiolektischen“ Methode und Haltung.

**Termin: 27. Okt. und 15. Dez. 2020.** Im ITF in Wiesbaden, Mainzer Strasse 50.

Teilnahmegebühr: 35,00€/pro Veranstaltung. Bitte mit Anmeldung direkt bei: Ramona Heister

### Idiolektik – die Eigensprache in der Gesprächsführung

**Gesprächsführung farbig statt schwarz-weiß**

Wird im Gespräch der Idiolekt – die Eigensprache des Gegenübers aufgegriffen, kann leichter eine vertrauensvolle Beziehung entstehen. In dieser Übungsgruppe greifen wir jeweils ein Element aus der idiolektischen Gesprächsführung als praktisches Übungsthema auf. Die idiolektischen Aspekte der Ressourcenorientierung, kurze offene Fragen und zugewandte Grundhaltung werden in Bezug auf die Eigensprache beobachtet und geübt. Im Alltag und beruflichen Kontext leicht anschlussfähig erweitern sie die individuellen Möglichkeiten von Begegnung, z.B. in Beratung und Weiterbildung sowie bei Fach- und Führungsaufgaben.

Nächster **Termin 2020: 24. Nov. (4 Termine/p.a.)** in Wiesbaden im ITF-Wiesbaden, Mainzer Strasse 50. 19.00h bis 21.00h. Teilnahmegebühr: 35,00€ pro Termin/ Person Bitte Anmeldung: Ramona Heister

### Eigensprache in Gruppenprozessen

**Idiolektik in der Gesprächsführung für Therapie, Beratung und Management**

Vorträge und Workshops zum Thema Gespräche führen und erhalten im Kontext von Gruppenprozessen. Kompetenzen aktivieren und Handlungsspielräume erweitern.

Idiolektik – Eigensprache kennen lernen, erleben, ausprobieren. Erfahrungsaustausch nicht nur für Idiolektiker an der 35. Jahrestagung in Würzburg.

**Termin: 21. bis 23. Mai 2020 Jahrestagung der Gesellschaft für Idiolektik in Würzburg**

### Was treibt uns an – was bremst uns aus? (Teil I)

#### Der Dynamik der Antreiber aus der Transaktionsanalyse mit Qigong begegnen

„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.

Nächste Termine: 07. März 2020 Tagungshaus Schmerlenbach, Hösbach (bei Aschaffenburg)

### Ressourcen und Erlaubnisse stärken (Teil II)

#### Der Dynamik der Antreiber aus der Transaktionsanalyse mit Qigong begegnen

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.

Termin im 2. Halbjahr 2020 möglich, auf Anfrage (Vertiefungsseminar).

### Qigong Kursangebot in Wiesbaden

#### Nächster Kursstart: 30. September 2020

Im ITF Institut für interdisziplinäre Therapie und Fortbildung: „Qigong zur Pflege des Herzens“. Mittwochs, 11.00h bis 12.15h, 10 Termine à 75 Min.

Teilnahmegebühr: 145,00€ (bei weniger als 7 TN 155,00€).

Anmeldeschluss 12. September 2020. Schnuppertermine: 01. Juli und 5. Aug. Bitte mit Anmeldung.

### Kurse in Mainz Gonsenheim

#### Mit dem Verein „Der Weiße Kranich, Freunde des Taijiquan, Wushu und Qigong e.V.“

Donnerstags: Taijiquan Teil III, Qigong „Die 18 Bewegungen Teil II“, Taiji Schwert.

### Weiterbildung Qigong und/oder Taijiquan

#### Lernen, Üben, Vertiefen

Seminarreihe „5 Wandlungsphasen in der Bewegung“ in Göttingen

#### Themen 2020 „Feuer“ und „Erde“ ( Termin folgt)

Stil- und schulenübergreifend sowohl als Einstieg in die Bewegungskünste als auch zur Vertiefung für das eigene Praktizieren geeignet. Die Themen sind jeweils einzeln wählbar, ergänzen sich mit den eigenen Übungsphasen zu einem ganzheitlichen Verständnis der bewegten Übungen. SA 11-13.30 & 15-17 Uhr SO 9.30-14 Uhr. Seminargebühr: 108€

Veranstalterin ist die Tai Chi Schule Göttingen, Angela Menzel [www.tai-chi-schule-goettingen.de](http://www.tai-chi-schule-goettingen.de)



Weitere Informationen demnächst auf der

Homepage: [www.aktivgestalten.de](http://www.aktivgestalten.de)

oder gerne einfach nachfragen:

06123 702391

„Leben so einrichten, dass Gesundheit Platz hat...“