

# Gesundheit **aktiv gestalten**

## Übersicht TERMINE offene Seminare 2021

### Taiji & Qigong SYLT „Akademie am Meer“

– Lernen – Vertiefen – Genießen –

**25. bis 30. Mai oder 25. bis 31. August 2021**

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. Jedes Jahr neu und anders. Intensiv – abwechslungsreich – auch als Bildungsurlaub möglich.

Wiederkommen lohnt sich :0) Anmeldung/ Kontakt: [www.tai-chi-schule-goettingen.de](http://www.tai-chi-schule-goettingen.de)

### Entwicklungsprozesse und Eigensprache

#### **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 36. Jahrestagung in Würzburg.

Termin: 13. bis 15. Mai 2021 Jahrestagung der Gesellschaft für Idiolektik in Würzburg  
Anmeldung Kontakt: [www.idiolektik.de](http://www.idiolektik.de)

### Qigong Kursangebot in Wiesbaden

#### **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€).

Schnuppertermine: 17. März und 24. März 2021 Bitte mit Anmeldung:

[Ramona.Heister@aktivgestalten.de](mailto:Ramona.Heister@aktivgestalten.de)

### Kurse in Mainz Gonsenheim

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

Donnerstags ab 17:30h: Taijiquan Teil III, Qigong „Die 18 Bewegungen Teil II“, Taiji Schwert. Weitere Informationen: [www.weisser-kranich.de](http://www.weisser-kranich.de)

## Weitere THEMEN 2021 - Termine folgen oder jederzeit vor Ort bei Ihnen -

### 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. **Termine 2021 folgen. Weitere Informationen gerne Erfragen.** 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: Aktuelle Termine folgen.** 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.

**Aktuelle Termine folgen.** In Wiesbaden im ITF-Wiesbaden, Mainzer Strasse 50.

19.00h bis 21.00h. Teilnahmegebühr: 35,00€ pro Termin/ Person Bitte Anmeldung: Ramona Heister

### 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.

### 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.

Aufbau-seminar für Teilnehmende, die das Grundlagenseminar „Was treibt uns an – was bremst uns aus“ besucht haben.

### Weiterbildung Qigong und/oder Taijiquan für Kursleiter\*innen

#### Lernen, Üben, Vertiefen

Seminarreihe „5 Wandlungsphasen in der Bewegung“. 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.