

Kursleitung

Babett Kaluza

Dipl.-Sportlehrerin, Sport- und
Bewegungstherapeutin, Tanztherapeutin, Freiburg

Teilnehmerkreis

alle Interessierten

Teilnehmerzahl

16 Personen

Termin

Montag, 25.07.2022, 12:30 Uhr bis
Mittwoch, 27.07.2022, 13:00 Uhr

Kursgebühr

455,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung
355,00 € inkl. Verpflegung

Anmeldung und Information

Bildungswerk Irsee
Klosterring 4
87660 Irsee
Tel.: +49 (0)8341 906-608 oder -604
Fax: +49 (0)8341 906-605
E-Mail: info@bildungswerk-irsee.de



Veranstaltungsort

Kloster Irsee
Schwäbisches Tagungs- und Bildungszentrum
Klosterring 4
87660 Irsee
Tel.: +49 (0)8341 906-00

Sie erreichen Kloster Irsee

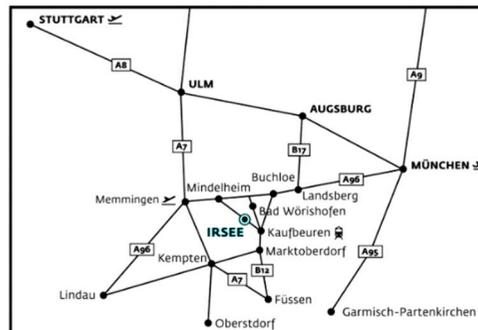
mit dem Auto

Von Norden wie von Süden über die A7 Ulm-Kempten, bei Memmingen auf die A96 Richtung München bis zur Ausfahrt Bad Wörishofen, hier Richtung Kaufbeuren.
Von München und Augsburg aus in einer Stunde über die A96. Ab Ausfahrt Jengen/Kaufbeuren weiter auf der B12 bis zur Ausfahrt Germaringen/Neugablonz/Pforzen/Irsee.

mit der Bahn

Das von Irsee 7 km entfernte Kaufbeuren verfügt über günstige Zugverbindungen von und nach Augsburg, München und Zürich.

Zwischen Irsee und Kaufbeuren gibt es werktags eine stündliche Busverbindung (Irsee Haltestelle „Kriegerdenkmal“ / Busbahnhof „Kaufbeuren Plärrer“).
Von dort können Sie umsteigen in Richtung „Bahnhof Kaufbeuren“ (siehe auch www.vg-kirchweihthal.de).



Stand: 07.02.2022

Bildungswerk Irsee
www.bildungswerk-irsee.de

Bewegungs- und körperorientierte Impulse zur Aktivierung und Entspannung

1001 Wege zur "richtigen" Spannung

Kurs 2144/22

25.07.2022 - 27.07.2022
Kloster Irsee

Allgemeinpsychiatrie

Bewegungs- und körperorientierte Impulse zur Aktivierung und Entspannung (Kurs 2144/22)

In unserem Klinikalltag treffen wir häufig auf Menschen, die entweder so antriebslos und schlapp sind, dass sie Mühe haben, in Gang zu kommen, oder auf Menschen, die so unter Anspannung stehen, dass sie dadurch nur schwer am Lebensfluss teilnehmen können. Das scheint wie die zwei Seiten der gleichen Medaille zu sein: die "richtige" Spannung, die Wohlspannung, liegt in einem Gleichgewicht zwischen zu viel und zu wenig Spannung.

Dieser praxisorientierte Kurs gibt Impulse, wie dieser Zustand der Wohlspannung erreicht werden kann.

Die Inhalte werden sowohl für Gruppensituationen als auch für die Arbeit mit einzelnen PatientInnen ausgerichtet sein.

Es werden Übungen und Bewegungsansätze aus unterschiedlichen Methoden vorgestellt, u.a. aus der Körperarbeit, der Atem- und Stimmarbeit, Bewegungsrituale, der Tanzimprovisation und den Bewegungsspielen. Dabei werden auch ungewöhnliche Materialien zum Einsatz kommen, wie z.B. Zeitungen, Pinsel oder Schwimmmudeln.

Die Freude am gemeinsamen, spielerischen Bewegen sorgt für eine entspannte Atmosphäre. So werden wir alle Übungen zunächst selber ausprobieren und sie dann anschließend auf ihre Anwendbarkeit mit unterschiedlichen Patienten überprüfen.

Die vorgestellten Übungen bringen Abwechslung in unsere Tätigkeit und können das Wohlbefinden sowohl der Patienten als auch der "Behandelnden" steigern. Darüber hinaus wird es Raum für kollegialen Austausch geben.

Hinweis:

Bitte bequeme Kleidung mitbringen!

Montag, 25.07.2022

- 12:30 Uhr **Begrüßung** im Foyer
Dr. Stefan Raueiser
Leiter Bildungswerk
Mittagessen
- 14:00 Uhr **Entspannendes Ankommen oder Aktivierung nach dem Mittagstief?!?**
- 15:30 Uhr Kaffeepause
- 16:00 Uhr **Was ist die „richtige“ Spannung?!?**
- 18:00 Uhr Abendessen

Dienstag, 26.07.2022

- 07:00 Uhr Frühstück
- 09:00 Uhr **Aktivierender Ausatem oder entspannender Seufzer?!?**
Atem und Stimme als Mittel zur Spannungsregulation
- 10:30 Uhr Kaffeepause
- 11:00 Uhr **Welche Musik macht was?!?**
Gezielter Einsatz von Musik und Bewegung zur Spannungsregulation
- 12:30 Uhr Mittagessen
- 14:00 Uhr **Was kann man denn damit machen?!?**
Unterschiedliche Materialien und deren Einsatz zur Spannungsregulation
- 15:30 Uhr Kaffeepause

Fortsetzung Dienstag, 26.07.2022

- 16:00 Uhr **Was kann man denn damit machen?!?**
Unterschiedliche Materialien und deren Einsatz zur Spannungsregulation
- 18:00 Uhr Abendessen

Mittwoch, 27.07.2022

- 07:00 Uhr Frühstück
- 09:00 Uhr **Morgen-Stund hat Gold im Mund?!?**
Körper- und Bewegungsübungen am Morgen
- 10:30 Uhr Kaffeepause
- 11:00 Uhr **Was gibt es noch?**
Zusammenfassung und Reflexion der Kursinhalte
- 12:30 Uhr Mittagessen
- (Änderungen vorbehalten)

Themen und Inhalte

In Gruppen- und Einzelarbeiten:

- Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung finden
- Wohlfühlen als Therapieansatz fördern
- Hilfe zur Schaffung einer entspannten Atmosphäre
- Inspirationen für den Einsatz vielfältiger Mittel
- Eigene Ideen anregen