Kursleitung

Christine Pehl
Systemischer Coach, Körpertherapeutin, Dozentin und Seminarleiterin für innere und äußere Nachhaltigkeit, Therapeutic Touch Practitioner, Augsburg

Teilnehmerkreis

Interessierte aus dem Gesundheitswesen

Teilnehmerzahl

14 Personen

Termin

Mittwoch, 09.10.2024, 12:30 Uhr bis
Freitag, 11.10.2024, 13:00 Uhr

Kursgebühr

590,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung
490,00 € 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

Registrierung® beruflich Pflegender

SELBST- UND FREMDFÜRSORGE

Veranstaltungsort

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

Sie erreichen Kloster Irsee

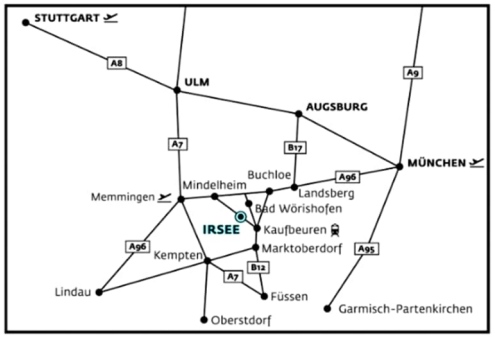
mit dem Auto

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 Haltstelle „Kriegerdenkmal" / Busbahnhof „Kaufbeuren Plärrer").
Von dort können Sie umsteigen in Richtung „Bahnhof Kaufbeuren" (siehe auch www.vg-kirchweihtal.de).



Stand: 11.01.2024

Bildungswerk Irsee

www.bildungswerk-irsee.de

Selbstfürsorge & Körperweisheit - Praxisseminar

Wie wir gut für uns sorgen, Botschaften unseres Körpers verstehen und mit heilsamer Berührung wieder ins Lot kommen

Kurs 5014/24

09.10.2024 - 11.10.2024
Kloster Irsee

Bildungswerk des Bayerischen Bezirketags

5 Persönlichkeitsentwicklung

5014/24 Selbstfürsorge & Körperweisheit - Praxisseminar

In unserer herausfordernden Zeit wird es immer wichtiger, sich innerlich zu sortieren. Wir suchen in einer sich schnell drehenden Welt nach Halt und Orientierung. Hierfür ein Handwerkszeug zu erlernen, stärkt uns persönlich und wirkt sich positiv auf unser Umfeld aus. Das Seminar zeigt praktische Wege auf: Wir betrachten konkrete Schritte für mehr Selbstfürsorge, beleuchten die Botschaften von Gefühlen und Gedanken, lernen Krisen besser zu verstehen und prüfen, was wirklich wertvoll ist.

Der Körper ist uns auf diesem Weg ein guter Begleiter. Wir kennen Aussagen wie „das schlägt mir auf den Magen" oder „etwas macht mir Kopfzerbrechen". Die Körperweisheit zeigt einen direkten Zugang zu unseren tieferen Anliegen. Durch gezielte Berührung können wir Heilsames bewirken und wieder ins Lot kommen.

Seminarziel: Mit Impulsen zur Selbstfürsorge, der Wahrnehmung unserer Körperweisheit und mithilfe heilsamer Berührung finden wir Wege zur inneren Stärkung. Der Kurs vermittelt praktische Übungen, die sowohl im privaten als auch im medizinischen beruflichen Umfeld umgesetzt werden können.

Methoden: Impulse und konkrete Übungen, Einzel- und Partnerarbeit, Reflexion und Erfahrungsaustausch

Themen und Inhalte

- Einführung in das Verständnis von Selbstfürsorge
- Zugang zu verschieden Feldern der Selbstfürsorge
- Wahrnehmung unserer Körperbotschaften und Reflexion
- Heilsame Berührung des Körpers mit Partnerübungen

Mittwoch, 09.10.2024

12:30 Uhr	**Begrüßung** im Foyer Dr. Stefan Raueiser Leiter Bildungswerk
	Mittagessen
14:00 Uhr	**Einführung in das Feld der Selbstfürsorge und Raum für persönliche Anliegen**
15:30 Uhr	Kaffeepause
16:00 – 17:30 Uhr	**Einführung in die Wahrnehmung der Körperweisheit**
18:00 Uhr	Abendessen

Donnerstag, 10.10.2024

07:00 Uhr	Frühstück
09:00 Uhr	**Impulse für die Balance von Körper, Gedanken und Gefühlen**
10:30 Uhr	Kaffeepause
11:00 Uhr	**Vertiefung durch heilsame Berührung**
12:30 Uhr	Mittagessen
14:00 Uhr	**Drei konkrete Schritte für innere Klärung**
15:30 Uhr	Kaffeepause
16:00 – 17:30 Uhr	**Vertiefung durch heilsame Berührung**
18:00 Uhr	Abendessen

Freitag, 11.10.2024

07:00 Uhr	Frühstück
09:00 Uhr	**Vom „müssen und sollen zum können und wollen" – wo die Gaben, da die Auf-Gaben**
10:30 Uhr	Kaffeepause
11:00 Uhr	**Rückblick, Ausblick und Möglichkeiten für die Umsetzung im Alltag**
12:30 Uhr	Mittagessen

(Änderungen vorbehalten)

Hinweis:

Bitte bringen Sie bequeme Kleidung, dicke Socken, Schreibzeug und eine Decke mit.