Information kompakt

Seminarleitung: Petra Feldbinder
Termin: 26. - 30.08.2024
Zeiten: Montag 10:00-17:00 Uhr,
Dienstag bis Donnerstag je 9:00-16:30 Uhr,
Freitag 9:00-15:30 Uhr

Ort: *IndiTO, Estermannstr. 204, 53117 Bonn*
Kosten: 495 Euro
Kurs-Nr.: 24.Körp.HBR.2
Anmeldung online möglich unter:
www.indito.de [Seminarprogramm]

Rücktrittsbedingungen und Stornokosten

Treten Sie bis 4 Wochen vor Seminarbeginn zurück, entsteht für Sie eine Bearbeitungsgebühr von 20,00 Euro. Bei einem Rücktritt bis 2 Wochen vor Beginn werden 50% der Seminargebühren fällig, danach wird der Gesamtbetrag einbehalten/nachgefordert.

Bei Nichtteilnahme oder Abbruch der Teilnahme besteht ungeachtet der Gründe kein Anspruch auf Rückerstattung.

Wir empfehlen den Abschluss einer Seminarrücktrittsversicherung.

Falls wir die Veranstaltung absagen müssen, geben wir Ihnen so früh wie möglich Bescheid und erstatten den Beitrag.

Wir über uns

IndiTO – Bildung, Training und Beratung

Wir gestalten Weiterbildung wirkungsvoll, lebensnah und praxisorientiert.

Unser Programm umfasst Seminare, Trainings, berufsbezogene Fortbildungen, Studienreisen und Exkursionen.

Zudem bieten wir Beratungsleistungen für Organisationen, für Teams und für Einzelpersonen an.

IndiTO ist eine staatlich anerkannte Einrichtung der Weiterbildung und zertifiziert durch den Gütesiegelverbund Weiterbildung.

Wenn Sie nähere Informationen zu unseren Angeboten wünschen, rufen Sie uns an, schreiben Sie uns oder besuchen Sie uns im Internet. Wir sind gerne für Sie da!

IndiTO
Bildung, Training und Beratung für Individuen, Teams und Organisationen

IndiTO
Estermannstraße 204
53117 Bonn
Telefon 0228 674 663
Fax 0228 680 400

www.indito.de
info@indito.de

Volksbank Bonn Rhein-Sieg
Konto 1 501 895 039
BLZ 380 601 86
IBAN DE87 3806 0186 1501 8950 39
BIC GENODED1BRS

www.indito.de

Die Heilkraft der (TRAGER®-) Berührung

Ein Achtsamkeitstraining zur Stärkung der Resilienz und Selbstwirksamkeit

5-tägiger Bildungsurlaub

Mit Petra Feldbinder in Bonn

26. bis 30. August 2024

IndiTO
Bildung, Training und Beratung für Individuen, Teams und Organisationen

Die Heilkraft der Berührung
Ein Achtsamkeitstraining zur Stärkung der Resilienz und Selbstwirksamkeit

Das Wissen um die heilende Kraft der Berührung zählt vermutlich zu den ältesten Formen der Heilkunst. Sie wirkt nicht nur auf physischer, sondern auch auf seelisch-emotionaler und mentaler Ebene. Achtsame Berührung beruhigt das Nervensystem, löst Verspannungen, stärkt das Immunsystem und die Resilienz.

Im Seminar erforschen und lernen wir gemeinsam:

• Die verschiedenen Qualitäten der Berührung, sowohl beim Geben als auch beim Empfangen.

• Unsere innere und äußere Haltung.

• Die Bedürfnisse und Signale des Körpers zu verstehen und darauf zu achten.

• Eine wohlwollende Sprache und Kommunikation mit uns selbst und anderen, um die Selbstverbundenheit zu stärken.

Weitere Inhalte sind:

• Achtsame Selbstberührung.

• Ganzheitliche Massagetechniken.

• Die Kunst der bewegten Berührung durch die TRAGER® Methode.

Als Kinder bewegen wir uns natürlich und mit voller Lebensfreude, Lebendigkeit und Leichtigkeit. TRAGER® ist eine Methode, die unseren Körper daran erinnert, diese Gefühle von Leichtigkeit, Freiheit und Unbeschwertheit wieder zu erleben. Es handelt sich um eine rhythmisch fließende Körperarbeit, eine entspannende und hoch entwickelte Form integrativer Berührung und Bewegungserforschung, die die unbewussten Muster in Körper und Geist erreicht.

Mentastics ("MENTal gymnASTICS") sind einfache und sanfte Bewegungen, die das Körperbewusstsein und die Bewegungsfreiheit verbessern. Durch bewusste Wahrnehmung dieser Bewegungen erkennen wir Spannungen und Blockaden, erforschen neue Bewegungsmuster und entdecken geschmeidigere Bewegungen. Mentastics fördern eine mühelose Aufrichtung, Leichtigkeit, Beweglichkeit, Koordination und Ausdrucksfähigkeit. Sie unterstützen die Selbstregulation und dienen als Ressource und Kraftquelle im Alltag.

Durch das Verständnis und die praktische Anwendung dieser Prinzipien können wir unsere Fähigkeit zur Stressbewältigung stärken und eine tiefere Verbindung zu uns selbst sowie zu unserer inneren Ruhe entwickeln. Wir laden Sie herzlich ein, mit uns auf diese faszinierende Reise zur Stressbewältigung durch Berührung auf mehreren Ebenen zu gehen.

Der Unterricht umfasst kurze Vorträge, Demonstrationen, praktische Übungssequenzen, Körperwahrnehmungs- und Bewegungsübungen sowie Gespräche über die Einsatzmöglichkeiten im beruflichen Alltag.

Zielgruppe:
Dieser Bildungsurlaub richtet sich an Menschen in therapeutischen, pädagogischen, pflegerischen oder künstlerischen Berufen, die ihre berufliche Praxis erweitern möchten, sowie an diejenigen, die sich auf eine Massage-Ausbildung oder eine Ausbildung zum TRAGER-Praktiker vorbereiten möchten.

Referentin

Petra Feldbinder

Heilpraktikerin für ganzheitliche Körpertherapien, international anerkannte TRAGER® Instruktorin, Tutorin und Supervisorin

"Weichheit hat energetisch eine hohe Wirksamkeit. Sie ist wie Wasser, wenn es fließt, durchdringt und durchströmt es alles. Berührung, die aus der Verbundenheit entsteht, wirkt ordnend und klärend. Die Seele kann auf diese Weise leichter, freier und tiefer in den Körper eintauchen, ihren Platz einnehmen und uns daran erinnern, wofür wir hier sind, um immer mehr das im Alltag zu verkörpern, was unsere Berufung ist."

www.petrafeldbinder.de

Unsere Trainer*innen arbeiten teilnehmenden- und prozessorientiert, d.h. mit Konflikt-beispielen der Teilnehmenden und bei Bedarf mit Themen, die während des Seminars entstehen.