

Die Heilkraft der Berührung

Ein Achtsamkeitstraining zur Stärkung der Resilienz und Selbstwirksamkeit

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

Im Seminar erforschen und lernen wir gemeinsam:

- Verschiedene Qualitäten der Berührung, sowohl im Geben als auch im Empfangen
- Unsere innere und äußere Haltung
- Unsere Selbstverbundenheit zu stärken
- Auf die Bedürfnisse und Signale des Körpers zu hören und auf sie zu achten
- Eine behutsame Sprache und Kommunikation mit uns selbst und anderen

Weitere Inhalte sind:

- Achtsame Selbstberührung
- Massagetechniken
- Die Kunst der bewegten Berührung durch die TRAGER® Methode

Als Kinder bewegen wir uns natürlich, 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 dabei um eine rhythmisch fließende Körperarbeit; eine entspannende, 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



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

mühevolle Aufrichtung, Leichtigkeit, Beweglichkeit, Koordination und Ausdrucksfähigkeit. Sie unterstützen die Selbstregulation und dienen uns 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 und unserer inneren Ruhe entwickeln. Wir laden Sie herzlich ein, gemeinsam mit uns auf diese faszinierende Reise zur Stressbewältigung durch Berührung auf mehreren Ebenen zu gehen.

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

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

Informationen kompakt

Ort: Bonn

Termin: 26.-30.08.2024

Montag 10:00-17:00 Uhr, Dienstag bis Donnerstag je 9:00-16:30 Uhr

Freitag 9:00- 15.30 Uhr

Ort: Bonn

Kosten: 495,00 €

Kursnummer: 24.Körp.HBR.2