

## Achtsamkeit erfahren

Mit Tanz, Bewegung und Entspannung zu mehr Achtsamkeit in Beruf und Alltag

### Bildungsurlaub

**Seminarnummer:** U558BR

**Wann?** Mo, 08.07.2024 – Fr, 12.07.2024

**Wo?** Haus der ev. Kirche  
Kartäusergasse 9-11  
50678 Köln

**Wer?** Antje Abram  
Dipl. Sportwissenschaftlerin,  
Gestalttherapeutin,  
Heilpraktikerin Psychotherapie,  
Systemische Therapeutin  
Autorin v. Fachbüchern



Tanz und Bewegung bieten ideale Voraussetzungen, um den eigenen Körper besser kennen zu lernen und achtsamer mit sich selbst umzugehen. Wir werden die individuellen Möglichkeiten und Grenzen des Körpers erforschen, spielerisch mit verschiedenen Bewegungen, Tempi und Dynamiken umgehen, kreativen Impulsen folgen und der Entspannung viel Raum geben. In Kontakt mit sich selbst und mit anderen werden zudem Bewegungsfolgen entwickelt und getanzt. Herzlich willkommen zu diesem BU sind alle Menschen, die achtsamer mit sich selbst umgehen möchten und Freude an der Bewegung haben. Für Personen, die im sozialen Bereich arbeiten, gibt es vielfältige Übungen an die Hand rund um Achtsamkeit, Entspannung und tänzerische Bewegung.

<p><b>Seminarziele:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Achtsamkeit</li> <li>• Abbau von Anspannung und Stress</li> <li>• Kreative Bewegungs- und Tanzimpulse entdecken</li> <li>• Kennenlernen der Möglichkeiten und Grenzen des eigenen Körpers</li> </ul>	<p><b>Sonstiges:</b></p> <p>Für diesen Bildungsurlaub ist keine sportliche Fitness erforderlich.</p>
---	--

## Achtsamkeit erfahren

Mit Tanz, Bewegung und Entspannung zu mehr Achtsamkeit in Beruf und Alltag

### Seminarinhalte

#### Montag

- 10.00 Begrüßung, Organisatorisches, Kennenlernen, Überblick über die Seminarinhalte  
10.45 Basiselemente im Tanz (Tempo, Bewegungsrichtung und-ebenen, Raumnutzung, etc.)  
13.00 Pause  
14.00 Theoretische Einführung zur Achtsamkeit, Entspannungsübung

#### Dienstag

- 10.00 Sanftes Hatha Yoga in Achtsamkeit  
11.00 Freier Tanz; Yoga und Tanz, fließende, achtsame Übergänge  
13.00 Pause  
14.00 Theorie: Ganzheitliche Wirkung von Bewegung und Tanz; Entspannungsübung

#### Mittwoch

- 10.00 Tanzen: Die fünf Rhythmen  
11.30 Achtsamkeitsübungen in Bewegung  
13.00 Pause  
14.00 Theorie: Verschiedene Arten der Selbstfürsorge; Entspannungsübung

#### Donnerstag

- 10.00 Sanftes Yin Yoga (viel Dehnung, wenig Krafteinsatz, für jeden Körpertyp geeignet)  
11.30 Freier Tanz mit Fokus auf verschiedene Körperteile  
13.00 Pause  
14.00-16.00 Theorie: Meditation; Meditation der Sinne in Bewegung; Entspannungsübung

#### Freitag

- 10.00 Herzchakra-Meditation in Bewegung  
11.15 Freier Tanz mit Einsatz von Hilfsmitteln (Tücher, Therabänder), Fokus: Kontakt.  
12.15 Gemeinsames Essen in Achtsamkeit und teilweise in Schweigen  
13.15 Auswertung der gesammelten Erfahrungen und Integration in den Alltag

**Ende: täglich 16:00 Uhr**

**Kleine Änderungen vorbehalten**