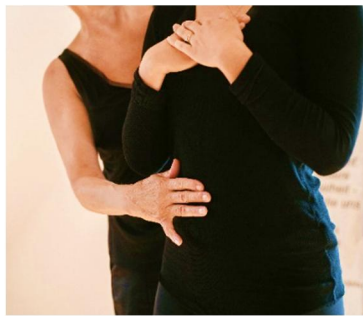


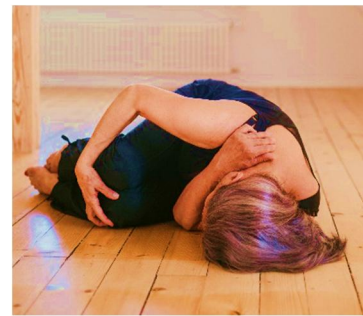
KURSKALENDER 2021



ENTSPANNUNG



ZENTRIERUNG



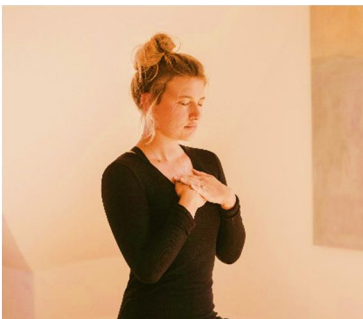
SELBSTERFAHRUNG



**PSYCHOLOGISCHE
BERATUNG**



**AUSBILDUNG
WORKSHOPS**



MEDITATION

Vorschau:

JANUAR – MÄRZ

Laufende Ausbildung, Kursleiterin und Instruktorin für Tiefenentspannung

APRIL, Teil 1: Sa, 24. April, 21, 09.30 – 13.00

Verkörperlichten Stress lösen: in Beinen und Füßen

JULI, Teil 2: Sa, 3. Juli, 09.30 -13.00

Verkörperlichten Stress lösen: in Wirbelsäule Becken und Brustkorb

SEPTEMBER, Fr, 24. September, 17.30 – 20.30, Sa. 25. September, 09.00 – 16.00 Uhr

Ich bin Single – Standortbestimmung und Zukunfts-Szenarien (Feuerthalen)

OKTOBER, Fr, 1. Oktober 17.30 – 20.30, Sa. 2. Oktober, 09.00 – 16.00 Uhr

Ich bin Single – Standortbestimmung und Zukunfts-Szenarien (Zürich)

OKTOBER, Teil 3: 29. Oktober 09.30 – 13.00

Verkörperlichten Stress lösen: in Händen, Armen, Nacken und Gesicht

NOVEMBER, Sa, 20.11.21/4.12./18.12./Sa, 8.1.22/22.1./5.2./19.2./5.3./19.3./2.4.22, 8.35 – 12.55

Start: Ausbildung Kursleiterin und Instruktorin für Tiefenentspannung in den Methoden Yoga Nidra und Meditativer Zentrierung

www.atelier-bewegung / daniela.michel@shlink.ch / www.facebook.com/atelier.bewegung

Sa/Do 9.1.21/21.1./6.2./18.2./6.3./18.3./27.3./*8.4./*17.4., *ev. Ersatztermine

Laufende Ausbildung Kursleiterin und Instruktorin für Tiefenentspannung in den Methoden Yoga Nidra und Meditativer Zentrierung

Die nächste Ausbildung beginnt im November 21, siehe unten

Teil 1 – 3, April/Juli/Oktober

Verkörperlichten Stress lösen

Durch achtsame Körperübungen und Meditation

Druck, Stress und unangenehme Situationen verkörperlichen sich. Das heisst, Körperteile spannen sich an, um sich zu schützen. Im Ursprung ging es um Kampf, Flucht oder Erstarrung. Meistens lösen sich diese Verspannungen wieder auf. Es kann jedoch sein, dass die Verkörperlichung hartnäckig bestehen bleibt oder immer wieder auftaucht, begleitet von den entsprechenden Emotionen, oft ohne dass wir uns bewusst sind woher diese kommen.

Durch achtsame Körper- und Bewegungsübungen kommt die gestaute Energie in Fluss. Durch Meditation lernst du, alte gespeicherte Emotionen zu relativieren.

Es wird drei Workshops geben, in denen der Fokus jeweils auf unterschiedliche Körperteile gerichtet ist. (Der restliche Körper wird immer auch einbezogen, jedoch weniger intensiv)

Bei allen Modulen ist die Selbsterfahrung im Vordergrund, ich werde jedoch auch Theorieinputs einflechten.

Die Workshops können auch unabhängig voneinander gebucht werden:

Teil 1: Sa, 24. April, 21, 09.30 – 13.00

Verkörperlichten Stress lösen; in Füßen und Beinen

Durch die Füße und Beine können wir uns fortbewegen, unseren Raum erweitern, wir können uns jedoch auch erden. Durch zu viel Anspannung reduzieren wir den Radius in den Gelenken. Im übertragenen Sinn schränken

www.atelier-bewegung / daniela.michel@shlink.ch / www.facebook.com/atelier.bewegung

wir unseren Raum ein, sei es physisch, emotional oder geistig. Ebenso kann es sein, dass wir zu viel oder zu wenig Bodenkontakt haben.

Es gilt also die Empfindung der angenehmen Weite und der angemessenen Erdung (wieder-)herzustellen – vorwärts zu schreiten und sich in Sicherheit zu fühlen.

Teil 2: Sa, 3. Juli 21, 09.30 – 13.00

Verkörperlichten Stress lösen: in Wirbelsäule, Becken und Brustkorb

Im Becken und im Brustkorb sind viele unserer Organe eingebettet. Durch die Wirbelsäule wird der Rumpf aufgerichtet, so haben die Organe genügend Ausdehnungsmöglichkeit; Lunge, Herz, Magen Darm usw. Der Rumpf kann jedoch durch verkörperlichten Stress auch zu einem Panzer werden oder kraftlos zusammensinken, so werden die Organe und die Wirbelsäule beeinträchtigt. Im übertragenen Sinn, geht es darum eine stimmige Haltung zu finden; körperlich, geistig und emotional.

Es gilt also Einfluss auf Spannung der Rumpfmuskulatur zu nehmen, um so die Elastizität und Beweglichkeit zu verbessern – das richtige Mass zwischen Schutz und Entspannung zu finden.

Teil 3: Sa, 30. Oktober 21, 09.30 – 13.00

Verkörperlichten Stress lösen; in Händen, Armen, Nacken und Gesicht

Mit Händen und Armen können wir unendlich vieles tun, unter anderem geben und nehmen. Man kann etwas krampfhaft be-halten wollen oder man schafft es nicht, etwas abzulehnen.

Im übertragenen Sinn geht es darum, bewusst zu bestimmen, ob man nehmen – halten – geben - loslassen oder ablehnen will.

Der Nacken ist der beweglichste Teil der Wirbelsäule und befähigt uns besser in verschiedene Richtungen zu blicken. Gerade unter Druck ist jedoch unser Blick häufig zu stark auf etwas fixiert. Im Übertragenen Sinn, geht es darum, den Blick frei schweifen zu lassen, in alle Richtungen!

Das Gesicht spiegelt unsere Emotionen, sofern wir es zulassen. Unter Stress bleibt das Gesicht ausdruckslos oder verkrampft, so können wir nicht

wirklich offen sein. Es geht also darum die Durchlässigkeit wahrzunehmen und je nach dem zuzulassen.

Fr/Sa, 24. September, 17.30 – 20.30, Sa. 25. September 09.00 – 16.00 Uhr

Ich bin Single – Standortbestimmung und Zukunfts-Szenarien (Feuerthalen)

Diesen Workshop konnten Claire Schumann und ich schon mehrmals durchführen, da er damals auf grosses Interesse gestossen ist, haben wir uns entschlossen, ihn erneut durchzuführen. Details werden wir im Januar 21 bekannt geben.

Fr/Sa, 1. Oktober, 17.30 – 20.30, Sa 2. Oktober 09.00 – 16.00

Ich bin Single – Standortbestimmung und Zukunfts-Szenarien (Zürich) (Siehe oben)

*Samstagsmorgen, 20. November 21/ 4.12./18.12./8.1./22.1./5.2./19.2./5.3./19.3./
2.April 22, 08.35 -12.55*

Kursleiterin und Instruktorin für Tiefenentspannung in den Methoden Yoga Nidra und Meditativer Zentrierung, Schwerpunkt: Auflösung von destruktiven Stressmustern

In dieser Ausbildung/Weiterbildung, lernst du:

- das Anleiten von Yoga Nidra, (das ist eine eigenständige Tiefenentspannungstechnik)
- das Führen in die Meditative Zentrierung (nach D. Michel-Gremaud), diese Methode bewirkt eine tiefe Entspannung und lenkt die Achtsamkeit ganz nach Innen
- die theoretischen Hintergründe der Tiefenentspannung kennen
- Stressmuster erkennen und korrigieren
- das konstruktive Erarbeiten von positiven Affirmationen und Vorsätzen, welche in die Tiefenentspannung integriert werden
- Konzepte aus der Transaktionsanalyse anwenden, die als Werkzeuge für das Erarbeiten von Affirmationen und das Leiten von Gruppen dienen
- das Gestalten von Einzelsitzungen und Gruppenkursen

Diese Ausbildung spricht sowohl Personen an, die einen Einstieg in ein neues Berufsfeld suchen als auch solche, die ein zweites Standbein suchen oder ihr Berufsfeld erweitern wollen. Z.B. Personen aus Coaching oder Psychologie, aus Bewegungsberufen, Körpertherapeuten oder dem pädagogischen Umfeld oder Gesundheitsberufen usw.

Ein „Orientierungs-Gespräch“ bei der Anmeldung und ein Einzelcoaching während der Ausbildung, sind Teil des Lehrgangs, diese Daten vereinbaren wir individuell.

Bitte detaillierten Ausbildungsbescrieb anfordern!

Anmeldung / Kursbedingungen

Workshops/Kurse

- In allen Kursen mit Körperarbeit **bequeme Kleidung** und **rutschfeste Socken** tragen und für die Entspannungsübungen **etwas Warmes** zum Anziehen mitbringen. Aus hygienischen Gründen empfehle ich ein **Frottee-/Baumwoll-Tuch** für das Sitzen und Liegen auf den Matten.
- Bitte **Schreibzeug** mitbringen.
- Verpasste Lektionen werden nicht vergütet.
- Die Anmeldung verpflichtet zur Zahlung der Kurskosten, auch wenn der Kurs nicht besucht wird.
- Zahlung bitte eine Woche vor Kursbeginn. Falls gewünscht, bitte Einzahlungsschein verlangen.
- Versicherung ist Sache jedes einzelnen Teilnehmers.
- **Die Anmeldung wird nicht bestätigt.** Falls Sie keinen gegenteiligen Bescheid erhalten, findet der Kurs statt.
- Kaffee und Tee ist vorhanden. Bei Tageskursen gibt es in der Nähe die Möglichkeit sich zu verpflegen.
- Im Falle eines Falles: Mein Mobil 079 419 80 87

Ich bin mit den Kursbedingungen einverstanden und melde mich an für:

Kursname:.....Tag/Zeit.....

Kursdaten:.....Kurskosten:.....

Name.....Vorname.....

Strasse/Nr:.....PLZ/Ort:.....

Tel.-Nr.....Mobil:

E-Mail.....

Unterschrift:.....

Senden an:

Praxis Atelier Be-weg-ung, Konstanzerstrasse 35, 8245 Feuerthalen

oder daniela.michel@shlink.ch

052 685 01 08 / Mobil 079 419 80 87

Zahlung per EZ oder:

Clientis BS Bank Schaffhausen, 8215 Hallau

Kto. 16 9.005.631.00, IBAN: CH45 0685 8016 9005 6310 0

www.atelier-bewegung / daniela.michel@shlink.ch / www.facebook.com/atelier.bewegung

www.atelier-bewegung / daniela.michel@shlink.ch / www.facebook.com/atelier.bewegung