Fortbildung

05.10.2027 18:00 Uhr - 08.10.2027 14:00 Uhr

„Körperraum und Seelenraum - Zeit für Mehr“

Ganz da sein, ist gar nicht so leicht … denken wir an die Aufmerksamkeit, die uns naturgemäß nicht immer zu hundert Prozent möglich ist. Möchte ich "im Moment bleiben"? Möchte ich meinen Körper wahrnehmen und zur Ruhe kommen?

Wer (Selbst-)Reflexion und Übungen nutzen möchte, um sich auf Weiterführendes zu besinnen, ist bei diesen Tagen richtig.

Eutonie ist eine behutsame Methode der Körperwahrnehmung, die durch ruhige Aufmerksamkeit angestrebt wird. Diese Übungsweise versteht sich als innere Einstellung und leibliches Lernverhalten. Um die Leibsignale sensibler wahrzunehmen, nach und nach den Ausgleich von Spannung und Entspannung zuzulassen. Ein wacher Umgang mit sich selbst wird eingeübt und die Achtsamkeit auch auf Grenzen gerichtet - wie weit kann ich gehen? Wie weit sollte ich lieber nicht gehen?

Zeiten des Übens, des Austausches gemeinsamer Erfahrungen und Erkundungen nach Grundwahrheiten in biblischen Texten werden diese Tage kennzeichnen.

- Achtsamkeitsspaziergang
- Körper-Wahrnehmungs-Übungen
- Selbstreflexion
- Austausch

Zielgruppe:

Termin:
05.10.2027 18:00 Uhr - 08.10.2027 14:00 Uhr

Kosten:
480,00 € | Eigenbeteiligung KJF-MA 205,00 €
(inkl. Übernachtung und Verpflegung)

Veranstaltungsort:
Bildungshaus St. Martin

Klosterhof 8
82347 Bernried
www.bildungshaus-bernried.de

Referent(inn)en:
Dr. Elias Stangl (Pastoralpsychologe, Dr. theol., Bakk. phil., Referent für Bildung in der KJH Akademie, Mentor für Wertorientierte Persönlichkeitsbildung (WOP®))
Renate Leischner (Physiotherapeutin, Eutoniepädagogin und Eutonietherapeutin)
KJF Augsburg / Akademie für Bildung und Beratung (akademie@kjf-augsburg.de, (0821) 3100-211)

Veranstalter:
KJF Augsburg / Akademie für Bildung und Beratung

Veranstaltungsnummer:
R1727