
Montag, 25.10., 18:00 Uhr – Freitag, 29.10., 14:00 Uhr

Dr. phil. Hella M. Erler, Professorin für Psychologie und Elementarpädagogik der Fachhochschule Regensburg i. R. und Dr. phil. Luis Erler, em. Professor für Elementar- und Familienpädagogik der Universität Bamberg.

Gemeinsame Aus- und Fortbildungen: Expression Corporelle (Jean Bouffort), Eutonie und Atemarbeit (Katharina Hagner-Wiedenhöfer), TouchLife-Massage (Frank B. Leder und Sylvia K. von Kalkreuth), Klangmassage und –pädagogik (Peter Hess und Emily P. Zurek), Ismakogie (Dr. med. Martha Podleschak)

Bewegung – Stille – Klang

Wege zu mehr Energie und Kreativität im Alltag

Wir sind auf unserem Lernweg Übungsansätzen begegnet, die sich ohne Zeitaufwand im Alltag verwirklichen lassen. Im Laufe der Zeit stellen sich Veränderungen ein: mehr Energie, mehr Präsenz, mehr Gelassenheit und Leistungsfähigkeit.

In diesem Seminar möchten wir „alltagstaugliche“ Wege vorstellen durch Informationen, Selbsterfahrung und Übungsbeispiele, die Sie nach Hause mitnehmen können. Wir möchten diese Tage im Austausch miteinander verbringen, voneinander lernen und die Übungen entdecken, die zu jedem einzelnen passen.

Unsere Anregungen entnehmen wir folgenden Ansätzen:

Expression Corporelle: Bewegung und Kreativität, bei der es darum geht, Körper und Phantasie in einfachen Übungen zu spüren und zu genießen.

Eutonie: Die Kunst der Wohlspannung als Weg zum Körpergefühl und zum Körperbewußtsein – Grundlage der Selbsterkenntnis.

Ismakogie: Die Entdeckung des schwingenden Alltags – Gehen, Stehen, Sitzen aktiv nutzen, um Spannungen zu lösen und Muskeln zu stärken.

Klangerbeit:: Die Begleitung des Alltags mit Klängen, die den Körper berühren und die Seele zur Ruhe führen.

Seminargebühr: €240,- (bitte in bar an Luis Erler während des Kurses)