

„Energie, Kraft und Entspannung“ Qigong und Körperwahrnehmung in der Psychomotorik



Wie können wir fernöstliche Entspannungsmethoden und Körperarbeit in der Psychomotorik nutzen? Aktivierung der Lebensenergie, geistige Konzentration sowie Struktur in der Körperarbeit fördern die Gesundheit auf ganzheitliche Weise. „Es gibt unterschiedliche Methoden, sich zu entspannen, wobei allen Verfahren gemeinsam ist, dass sie mit einer Intensivierung der Wahrnehmung, insbesondere der Körperwahrnehmung (...) einhergehen“ (Zimmer, 2002). In diesem Sinne lernen die Teilnehmer*innen theoretische Grundlagen der Entspannungsverfahren kennen und ihre Wirkungsweise auf Körper, Geist und Seele werden leiblich erfahrbar gemacht.

Achtsame Anwendung von Sinneserfahrungen unterstützen die Entwicklung eines positiven Selbstbildes und Selbstkonzeptes und können in unterschiedlichen professionellen Kontexten eingesetzt werden.

Referentinnen: **Uschi Germer.** Heilpraktikerin für Psychotherapie (HeilprG), kultursensitive Gesprächstherapie/systemisches Coaching; Qigong Übungsleiterin (Senioren), Psychomotorikerin^{dakp} und Lehrqualifikation^{dakp}; leitet kreative Bewegungsangebote für geflüchtete, sozial benachteiligte Kinder in Hamburg

Sylvia Sydow, Grundschullehrerin mit Schwerpunkt Sport und Bewegungspädagogik, Montessori Lehrerin, Psychomotorikerin^{dakp}, Lehrqualifikation^{dakp}, Tätigkeit im Psychomotorik Verein „In Bewegung e.V.“, seit 2017 in der Kinder- und Jugendpsychiatrie tätig.

Termin: Freitag, 22.10.2021 und Samstag, 23.10.2021

Ort: Nicolai-Kirche, Lüneburg

Kosten: 131,00 € für Mitglieder dakp, 164,00 € für Nichtmitglieder

Anmeldung: Bitte benutzen Sie die Online-Anmeldemöglichkeit auf der dakp-Homepage (www.psychomotorik.com) oder senden Sie uns eine entsprechende Anmeldung per E-Mail oder per Post an: Deutsche Akademie - Aktionskreis Psychomotorik e.V., Kleiner Schratweg 32, 32657 Lemgo, E-Mail: anmeldung@psychomotorik.com

Organisation: Sie erhalten nach Eingang Ihrer Anmeldung eine Anmeldebestätigung und die Rechnung. Es gelten die allgemeinen Geschäftsbedingungen.

Kernbereiche: Bildung/Gesundheit und Körper/Leib

Die Teilnahme an dieser Veranstaltung erfolgt auf eigenes Risiko.