

Weiterbildung Grenzen (erkennen, setzen, akzeptieren)

mit

Andreas Schneider

05. Juni 2010

09.00 – 17.00

Die moderne Gesellschaft bringt neue Herausforderungen mit sich. Wir und unsere Mitmenschen werden heute im steigenden Rhythmus Veränderungen ausgesetzt. Dies erhöht das Risiko an unsere Grenzen zu gelangen. Bedrohliche Formen dieser Erfahrung führen zu Stress, Burnout, Mobbing oder zu Konfrontationen mit Klienten oder Kollegen. Insbesondere im Dienstleistungsbereich gibt es immer wieder eine grosse Hilflosigkeit in der direkten Begegnung.

Das Phänomen lässt sich von drei Ebenen betrachten:

Im Aikido ist der direkte Physische Teil von uns angesprochen. Wir reagieren direkt auf unser Gegenüber und treten in Beziehung mit dessen Reaktion.

Auf der Psychologischen Ebene können wir unsere Atmosphärischen Grundprägungen erforschen und erkennen worauf unser grundlegendes Lebensgefühl gründet. Wir entdecken wie wir funktionieren. Die Biodynamische Psychologie greift die Themen auf, die uns vor dem Entstehen der Sprache geprägt haben. Das vegetative Nervensystem – kann nicht bewusst gesteuert werden – hat die Aufgabe regulierend zu wirken.

Thematisiert werden folgende Aspekte:

- Nähe / Distanz - Abstandsharmonie
- Grundlagen / Basiswissen Charakterstrukturen
- Formen von Stressmuster
- Umgang mit Grenzsituationen
- Körper- und Wahrnehmungsübungen
- Fragen und praktische Beispiele ...

Programm:

09.00 - 12.00	Wahrnehmung und Körperübungen, Referat zum humanistischen Menschenbild.
12.00 - 14.00	Mittagspause (gemeinsames Mittagessen ist möglich)
14.00 - 17.00	Charakterstrukturen, Vasomotorischer Zyklus, Stressmuster Theorie, Auswertung

Andreas Schneider

Biodynamischer Körpertherapeut (BBS), Mitarbeit als Dozent, an der [Bio - Medica](#) Basel in der Ausbildung von Therapeuten. Erwachsenenbildner, Ausbilder mit eidg. Fachausweis Ausbildung als Aikidotrainer in der Budoakademie Basel, 3 Dan Aikido (ACSA). Seit zehn Jahren Aikidounterricht mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen. Eigenes ACSA - Dojo Aikidoschule Leimental.

Kursgebühr: CHF 120.—

Kursort: Praxis für Alexander – Technik Bruderholzstrasse 16, 4103 Bottmingen
Die Teilnehmerzahl ist beschränkt. Anfragen unter Tel. 061 363 98 82. Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge des Eingangs berücksichtigt.

Anmeldungen senden an: Biodynamische Praxis Andreas Schneider, Amselstrasse 20A, 4104 Oberwil
E-Mail: andreasschneider@bluewin.ch, Homepage: www.kurai.ch

Anmeldeschluss ist der 30. Mai 2010

Es werden keine Anmeldebestätigungen versandt! Die Anmeldung ist verbindlich!

(Bei Abmeldung 3 Tage vor der Veranstaltung werden 50% der Kosten in Rechnung gestellt)

ANMELDUNG

Weiterbildung Grenzen

05. Juni 2010
09.00 - 17.00 Uhr

In der Praxis für Alexander – Technik
Bruderholzstrasse 16
4103 Bottmingen

Bitte in Druckbuchstaben ausfüllen!

Name: _____

Vorname: _____

Strasse: _____

PLZ/Ort: _____

Telefon/Fax: _____

Datum:

Unterschrift: _____

Anmeldungen senden an:

Biodynamische Praxis Andreas Schneider
Amselstrasse 20A
4104 Oberwil