

Führen und Folgen



- Zeit:** 28./29. März 2020, jeweils 9:30-16:00 Uhr
(mit 1,5 Stunden Mittagspause)
- Ort:** Adelheid Seminarhaus,
Adelheidstraße 82 (Hinterhaus), Wiesbaden
- Kosten:** 170€ (150€ für Studenten & Mitglieder)
- Anmeldeschluss:** 20. März 2020

Führen und Folgen, Berühren und Berührt werden sind Elemente unseres täglichen Lebens. Sie reflektiert wahrzunehmen, die Wirkung auf das eigene Körpersystem zu spüren und diese aktiv zu gestalten, ist Ziel dieses Seminars. So wird die Qualität zwischenmenschlicher Kommunikation gefördert, hilfreich für berufliche wie auch private Situationen.

Womit beginnen wir eine Bewegung? Und welchen Unterschied macht es aus?

Und was passiert eigentlich, bevor eine Interaktion/Bewegung/Handlung stattfindet?

Führen und Folgen

Inhalte: Führen und Folgen: achtsame Präsenz und deren Wirksamkeit, (Körper)Haltung und die eigene Achse deutlich machen, Gehen zu zweit, Umkehrbarkeit, sich Einlassen und einen gemeinsamen Rhythmus finden, Klarheit in der Kommunikation

Kontakt und Ablehnung: Kontaktaufnahme, Umarmung, Grenzen erkennen und setzen, Unterschiede wahrnehmen und goutieren

- Berühren und Berührt werden: Arten von Berührung und deren Qualitäten (Hände, Einfühlsamkeit,...), den Organismus einstimmen, sich selbst spüren und andere achtsam wahrnehmen

Ziel Die unterschiedliche Wirkung von Führen, Folgen, Berühren und Berührt werden auf das eigene Körpersystem wahrnehmen und reflektieren.

- Feinsinnige Präsenz und deren Wirkung auf die zwischenmenschliche Kommunikation wahrnehmen, experimentieren und aktiv gestalten.
- Mit Bewegungselementen aus unterschiedlichen Philosophien (Feldenkrais, argentinischem Tango und Aikido) experimentieren.
- Reflexion der Erkenntnisse und Transfer in den beruflichen wie privaten Alltag.

Zielgruppe Personen, die sich mit Führen, Folgen, Berühren und Berührt werden über unterschiedliche Bewegungselemente auseinandersetzen wollen, um die Qualität zwischenmenschlicher Kommunikation im Beruf wie Privatleben zu verbessern.

Kenntnisse zu den Bewegungsphilosophien sind nicht notwendig, es erfolgt eine professionelle Anleitung!