

Kursleitung

Gertraud Schinle

Therapeutin für Konzentrierte Bewegungstherapie,
Freiburg

Teilnehmerkreis

alle Interessierten aus Gesundheitsberufen

Teilnehmerzahl

10 Personen

Termin

Dienstag, 26.03.2019, 10:30 Uhr bis
Mittwoch, 27.03.2019, 13:00 Uhr

Kursgebühr

290,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung
240,00 € inkl. Verpflegung

Anmeldung und Information

Bildungswerk Irsee
Klosterring 4
87660 Irsee

Tel.: +49 (0)8341 906-608 oder -604
Fax: +49 (0)8341 906-605
E-Mail: info@bildungswerk-irsee.de



Veranstaltungsort

Kloster Irsee
Schwäbisches Tagungs- und Bildungszentrum
Klosterring 4
87660 Irsee
Tel.: +49 (0)8341 906-00

Sie erreichen Kloster Irsee

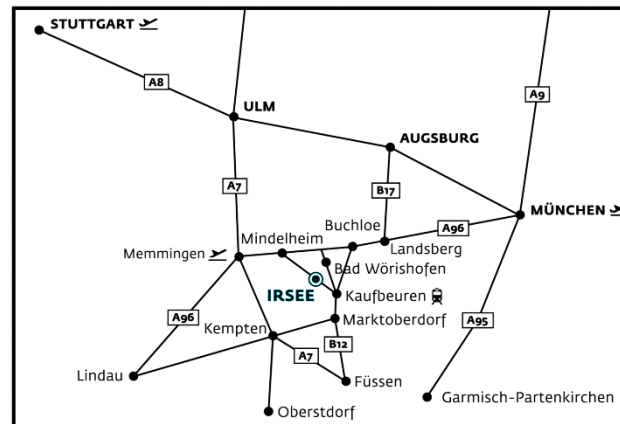
mit dem Auto

Von Norden wie von Süden über die A7 Ulm-Kempten, bei Memmingen auf die A96 Richtung München bis zur Ausfahrt Bad Wörishofen, hier Richtung Kaufbeuren.

Von München und Augsburg aus in einer Stunde über die A96. Ab Ausfahrt Jengen/Kaufbeuren weiter auf der B12 bis zur Ausfahrt Germaringen/Neugablonz/Pforzen/Irsee.

mit der Bahn

Das von Irsee 7 km entfernte Kaufbeuren verfügt über günstige Zugverbindungen von und nach Augsburg, München und Zürich.



Stand: 26.11.2018

Bildungswerk Irsee

www.bildungswerk-irsee.de



Konzentrierte Bewegungstherapie (KBT)

Wahrnehmung und Bewegung als
Grundlage von Handeln, Fühlen und
Denken

Kurs 18/19

26.03.2019 - 27.03.2019
Kloster Irsee



Bildungswerk des
Bayerischen Bezirktags

Allgemeinpsychiatrie

Konzentrierte Bewegungstherapie (KBT)

Konzentrierte Bewegungstherapie ist eine körperorientierte, psychotherapeutische Methode, die Wahrnehmung und Bewegung als Grundlage des Handelns, Fühlens und Denkens nutzt. Sie setzt mittels achtsam-konzentrativem Bewegen und damit verbundenem Wahrnehmen auf Erinnerungen, die sich körperlich durch Haltung und Verhalten ausdrücken.

- Ankommen und in Bewegung kommen für die 4 Bereiche: Körper, Psyche, Geist und das Soziale Miteinander.
- **Standortbestimmung**, als Ortung mit Hilfe der "4 Würden" (Liegen, Sitzen, Stehen, Gehen) und anschließende Symbolisierung mit Gegenständen und Bild-/Wortkarten im Raum.

Wo stehe ich gerade? Woher komme ich? Wohin gehe ich?

In der Gruppe werden die einzelnen Wege betrachtet. Auf Wunsch kann für diejenigen, die ihre Erfahrung vertiefen möchten, eine geführte Einzelarbeit folgen.

Die **Gruppenreflexion am Morgen** dient vertieften Betrachtungen. Wir lenken unsere Aufmerksamkeit auf Fähigkeiten, die durch Krisenbewältigung erworben wurden, anerkennen individuelle Ressourcen und haben Augenmerk auf persönliche Fallstricke. So wird es möglich, Absichten und Wünsche für den beruflichen Alltag auf neue Weise zu formulieren.

- Erkundungen von Nähe und Distanz, Auseinandersetzung, Da-Sein und Loslassen, als wichtige Haltungen im beruflichen Alltag, auf leibliche und interaktive Weise.

Für den Abend ist ein "offenes Tanzen" vorgesehen.

Dienstag, 26.03.2019

- 10:30 Uhr **Begrüßung** im Foyer
Dr. Stefan Raueiser
Leiter Bildungswerk
- 11:00 Uhr Ankommen und in Bewegung
kommen miteinander
- 12:30 Uhr Mittagessen
- 14:00 Uhr Standortbestimmung
Teil 1
- 15:30 Uhr Kaffeepause
- 16:00 Uhr Standortbestimmung
Teil 2
- 18:00 Uhr Abendessen

Mittwoch, 27.03.2019

- 07:00 Uhr Frühstück
- 09:00 Uhr Reflexion der persönlichen Standortbestimmungen. Wie kann das Wissen darum im beruflichen Alltag optimal genutzt werden?
- 10:30 Uhr Kaffeepause
- 11:00 Uhr Erkunden von Spielräumen im sozialen Miteinander
- 12:30 Uhr Mittagessen

(Änderungen vorbehalten)

Themen und Inhalte

- Selbst- und Gruppenerfahrung mit KBT
- Körpererleben, Symbolisierung und Betrachtungen zur aktuellen Lebenssituation
- Erkunden der Spielräume im sozialen Alltag

Hinweis:

Bequeme Kleidung, gerne auch die Lieblingstanzmusik mitbringen!