

## Kursleitung

### Babett Kaluza

Dipl.-Sportlehrerin, Sport- und  
Bewegungstherapeutin, Tanztherapeutin, Freiburg

## Teilnehmerkreis

alle Interessierten

## Teilnehmerzahl

16 Personen

## Termin

Montag, 01.07.2019, 12:30 Uhr bis  
Mittwoch, 03.07.2019, 13:00 Uhr

## Kursgebühr

410,00 € inkl. Unterkunft und Verpflegung  
310,00 € 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](mailto:info@bildungswerk-irsee.de)



MIT ALLEN SINNEN

## Veranstaltungsort

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

## Sie erreichen Kloster Irsee

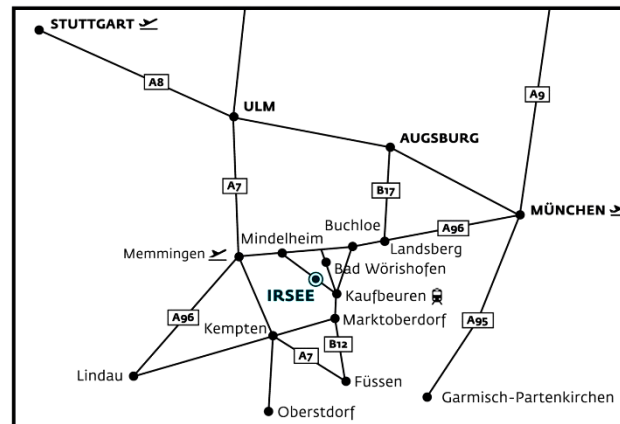
### mit dem Auto

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: 01.04.2019

# Bildungswerk Irsee

[www.bildungswerk-irsee.de](http://www.bildungswerk-irsee.de)

## Bewegungs- und körperorientierte Impulse zur Aktivierung und Entspannung

1001 Wege zur "richtigen" Spannung

Kurs 26/19

01.07.2019 - 03.07.2019

Kloster Irsee



Bildungswerk des  
Bayerischen Beziirketags

## Allgemeinpsychiatrie

---

### **Bewegungs- und körperorientierte Impulse zur Aktivierung und Entspannung (26/19)**

In unserem Klinikalltag treffen wir häufig auf Menschen, die entweder so antriebslos und schlapp sind, dass sie Mühe haben, in Gang zu kommen, oder auf Menschen, die so unter Anspannung stehen, dass sie dadurch nur schwer am Lebensfluss teilnehmen können. Das scheint wie die zwei Seiten der gleichen Medaille zu sein: die "richtige" Spannung, die Wohlspannung, liegt in einem Gleichgewicht zwischen zu viel und zu wenig Spannung.

Dieser praxisorientierte Kurs gibt Impulse, wie dieser Zustand der Wohlspannung erreicht werden kann.

Die Inhalte werden sowohl für Gruppensituationen als auch für die Arbeit mit einzelnen Patienten ausgerichtet sein. Es werden Übungen und Bewegungsansätze aus unterschiedlichen Methoden vorgestellt, u.a. aus der Körperarbeit, der Atem- und Stimmarbeit, Bewegungsrituale, der Tanzimprovisation und den Bewegungsspielen. Dabei werden auch ungewöhnliche Materialien zum Einsatz kommen, wie z.B. Zeitungen, Pinsel oder Schwimnudeln.

Die Freude am gemeinsamen, spielerischen Bewegen sorgt für eine entspannte Atmosphäre. So werden wir alle Übungen zunächst selber ausprobieren und sie dann anschließend auf ihre Anwendbarkeit mit unterschiedlichen Patienten überprüfen.

Die vorgestellten Übungen bringen Abwechslung in unsere Tätigkeit und können das Wohlbefinden sowohl der Patienten als auch der "Behandelnden" steigern. Darüber hinaus wird es Raum für kollegialen Austausch geben.

#### **Hinweis:**

Bitte bequeme Kleidung mitbringen!

## Montag, 01.07.2019

---

- 12:30 Uhr **Begrüßung** im Foyer  
Dr. Stefan Raueiser  
Leiter Bildungswerk  
Mittagessen
- 14:00 Uhr Entspannendes Ankommen oder Aktivierung nach dem Mittagstief ??
- 15:30 Uhr Kaffeepause
- 16:00 Uhr Was ist die „richtige“ Spannung?!
- 18:00 Uhr Abendessen

## Dienstag, 02.07.2019

---

- 07:00 Uhr Frühstück
- 09:00 Uhr Aktivierender Ausatem oder entspannender Seufzer?!?  
Atem und Stimme als Mittel zur Spannungsregulation
- 10:30 Uhr Kaffeepause
- 11:00 Uhr Welche Musik macht was?!?  
Gezielter Einsatz von Musik und Bewegung zur Spannungsregulation
- 12:30 Uhr Mittagessen
- 14:00 Uhr Was kann man denn damit machen?!?  
Unterschiedliche Materialien und deren Einsatz zur Spannungsregulation
- 15:30 Uhr Kaffeepause

## Fortsetzung Dienstag, 02.07.2019

---

- 16:00 Uhr Was kann man denn damit machen?!?  
Unterschiedliche Materialien und deren Einsatz zur Spannungsregulation
- 18:00 Uhr Abendessen

## Mittwoch, 03.07.2019

---

- 07:00 Uhr Frühstück
- 09:00 Uhr Morgen-Stund hat Gold im Mund?!?  
Körper- und Bewegungsübungen am Morgen
- 10:30 Uhr Kaffeepause
- 11:00 Uhr Was gibt es noch?  
Zusammenfassung und Reflexion der Kursinhalte
- 12:30 Uhr Mittagessen
- (Änderungen vorbehalten)

#### **Themen und Inhalte**

- In Gruppen- und Einzelarbeiten:
- Gleichgewicht zwischen Anspannung und Entspannung finden
  - Wohlfühlen als Therapieansatz fördern
  - Hilfe zur Schaffung einer entspannten Atmosphäre
  - Inspirationen für den Einsatz vielfältiger Mittel
  - Eigene Ideen anregen