

Das innere Gleichgewicht finden

vom 26. bis 30. April 2010

Wie kann ich körperliche und seelische Gesundheit erhalten?

- Wie kann ich Erschöpfung, Nervosität, funktionellen Organbeschwerden und seelischen Verstimmungen vorbeugen?
- Wie finde ich zu einer offenen menschlichen Begegnung?

Wie gestalte ich meine Arbeit?

- Wie hängen Leistungsfähigkeit und Stress miteinander zusammen?
- Wie finde ich dabei ein Gleichgewicht zwischen Arbeit und Freizeit?

Die Präventionswoche möchte einen Freiraum schaffen

- wo Sie Ruhe und Abstand von dem Alltag finden
- wo Sie verstehen lernen, wie Überforderung und Erschöpfung entstehen
- wo Sie Anregungen erhalten, Ihre eigenschöpferischen Fähigkeiten neu zu entdecken
- wo Sie in praktischen Übungen einen anderen Umgang mit sich selber erfahren und Ihren Alltag neu gestalten lernen

Veranstaltungsort



Friedrich-Husemann-Weg 8 / 79256 Buchenbach
www.friedrich-husemann-klinik.de

Eine Präventionswoche zur Vorbeugung und Krisenintervention bei körperlicher und seelischer Erschöpfung

Welche Ziele setze ich mir im Leben?

- Welche Lebensentwürfe, welche Visionen und welche Ideale schaffe ich mir?
- Wie kann ich Sinnhaftigkeit in meinem Alltag erleben?
- Wie finde ich mein Eigenschöpferisches?

Als erfahrenes Team begrüßen wir Sie auf dem Gelände der Friedrich-Husemann-Klinik und möchten auf Ihre Fragen und Anliegen in seminaristischer Weise eingehen.

Silke Abel, Mona Lenzen, Kristin Lumme und Dr. Wolfgang Reißmann

Seminarkosten pro Person 485,-€ / inkl. Mittags- und Zwischenmahlzeiten (Abendessen € 4,50/Tag)

Die Friedrich-Husemann-Klinik bietet Übernachtungsmöglichkeiten im Gästehaus (inkl. Frühstück) Einzelzimmer ab € 35,- Doppelzimmer ab € 45,-

Auskunft unter: Sekretariat Telefon 07661 - 392 164
info@friedrich-husemann-klinik.de

Anmeldung bitte mit beigefügtem Anmeldebogen bis zum 19. April 2010 / Die Teilnehmerzahl ist begrenzt



Ambulante Angebote an der

Friedrich-Husemann-Klinik

Zum Inhaltlichen:

Seminar und Gespräch

In den Seminareinheiten am Vor- und Nachmittag gehen wir von Ihren individuellen Fragen aus und vertiefen diese im gegenseitigen Dialog. Wir behandeln die Themen Gesundheitsförderung, Aufbau eines Tagesrhythmus, Ernährung und körperliche Bewegung. Dabei suchen wir nach Wegen zur Gestaltung der eigenen Arbeit und zum Umgang mit Stress.

Eurythmie

Die Eurythmie hat ihren Ursprung in den Gesetzmäßigkeiten von Sprache und Musik. Sie möchte die Freude an der eigenen Bewegung fördern. Grundlegende soziale Fähigkeiten wie Verantwortung, Vertrauen, Flexibilität, Beziehung (Ich-Du-Wir-Verhältnis) können dabei geschult werden. Sie führt zu einem inneren Gleichgewicht und eröffnet neue Perspektiven zu kreativem Handeln im Alltag.

Sprachgestaltung und Schauspielübungen

Das bewusste Erüben des Sprechens befreit und vertieft den Atem. Es hilft das Gleichgewicht zwischen Spannung und Entspannung zu finden und stärkt Ihre Eigenwahrnehmung, sowie Ihr Selbstvertrauen.

In einfachen Schauspielübungen wird die Identifikation mit dem eigenen Körper gestärkt und das Zusammenspiel in der Gruppe angeregt. Sie entdecken dabei kreative Ressourcen und Ihre eigene Ausdruckskraft.

Übungen der Aufmerksamkeit und Achtsamkeit

Durch leicht erlernbare Übungen werden die seelischen Fähigkeiten von Wahrnehmung durch die Sinne, Konzentration, Achtsamkeit, Aufmerksamkeit, Lebendigkeit im Fühlen, Einsatz des Willens gestärkt. Die gemeinsame Arbeit und der Austausch von persönlichen Erfahrungen sind dabei hilfreich.

Beginn | Montag, 26. April 2010 | um 9.30 Uhr
 Ende | Freitag, 30. April 2010 | um 17.30 Uhr
 Folgetermin: 1. bis 5. November 2010

Programm

9.30 – 10.00 Uhr	Bewegter Beginn
10.00 – 11.00 Uhr	Seminar und Gespräch in der Gruppe Dr. Wolfgang Reißmann
Pause	mit Imbiss und Getränken
11.30 – 12.30 Uhr	Bewegung, Entspannung und Harmonisierung durch Eurythmie Mona Lenzen
12.30 – 13.00 Uhr	Mittagessen im Speisesaal Weidberghaus
Mittagspause	zur freien Verfügung
14.30 – 15.30 Uhr	Möglichkeiten für Spaziergang in Park und Umgebung, Aufenthalt in Ruheräumen, Zeit zum Liegen und Ruhen. Angebote von äußeren Anwendungen z.B. Wickel
16.00 – 17.15 Uhr	Schulung von Atem und Rhythmus durch Sprachgestaltung und Anregung des Eigenschöpferischen in Schauspielübungen Kristin Lumme
Pause	mit Kuchen und Getränken
17.15 – 17.30 Uhr	Seminar mit Gespräch und Übungen der Aufmerksamkeit und Achtsamkeit Dr. Wolfgang Reißmann
	Bewegter Ausklang

Dozenten

Mona Lenzen

Dipl. Eurythmistin, seit 23 Jahren Unterrichtserfahrung mit Erwachsenen im Arbeitsleben und mit Kindern, durch die Eurythmie fördernd tätig im Qualitäts-Entwicklungs-Prozess in Landwirtschaft, Wirtschaftsbetrieben, sozialen und pädagogischen Einrichtungen, seit 2004 als Dozentin in der Ausbildung für Eurythmie im Arbeitsleben in Holland und Ägypten



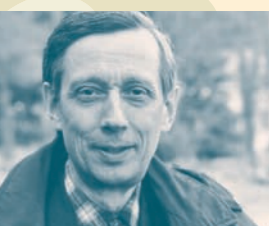
Kristin Lumme

Sprechtrainerin und Schauspielerin, langjährige Erfahrung als Dozentin und Regisseurin in verschiedenen Einrichtungen wie Schauspielschulen, in der pädagogisch-kulturellen und künstlerischen Aus- und Weiterbildung in Köln, Hamburg, Freiburg und Wien, freischaffend tätig als Künstlerin und Sprachtherapeutin



Dr. Wolfgang Reißmann

Facharzt für Psychiatrie, seit 1987 leitender Arzt an der Friedrich-Husemann-Klinik, anthroposophisch-medizinische Forschungs- und Entwicklungsarbeit, langjährige Erfahrung in der Ausbildung von Ärzten, Pflegenden, Therapeuten, umfangreiche Vortrags- und Seminar-tätigkeit, insbesondere zu Themen der Prävention und Prophylaxe



Silke Abel

Organisation und Kursbegleitung



Leitung – Dr. Wolfgang Reißmann