

Mehr Leichtigkeit in schwierigen Situationen

- Selbstregulierung, Prävention von Burnout, Trauma-Arbeit durch praktische Übungen zum Körperbewusstsein -

Ein Workshop mit Paul Linden, Ph.D. (USA) in Bremen
am Samstag, den 28.10.17 und Sonntag, den 29.10.17
jeweils von 10:00 bis 18:00 Uhr.

Das Leben ist voll von schwierigen Situationen, die Stress in uns auslösen und dazu führen, dass wir uns danach unzufrieden oder sogar hilflos fühlen. Wenn wir zu oft oder ständig Stress erleben, kann dies zu einer tiefen Erschöpfung führen und dazu, dass wir nicht mehr richtig funktionieren – dem Burnout! Durch Körperbewusstseins-Training kann dem vorgebeugt werden und es hilft, aus dem Burnout wieder herauszukommen.

Wenn wir uns unwohl oder überfordert fühlen, schnüren wir uns körperlich ein und verengen unsere Aufmerksamkeit. Dies hat Druck und Müdigkeit zur Folge und ist unvereinbar mit einer leichten und effektiven Handlungsweise.

Paul Linden wird uns mit einfach zu erlernenden Übungen zeigen, wie auf körperliche Ressourcen zurückgegriffen werden kann. Das Ziel dieser Übungen ist, dass wir uns öffnen und unseren Atem, unsere körperliche Haltung und Bewegung ausbalancieren. Damit können wir einen Zustand von entspannter Wachheit und mitfühlender Stärke entwickeln, der die Basis für Effizienz und Erfolg auch in schwierigen Situationen ist.

Schwerpunkte:

- Wahrnehmen der eigenen Körper- und Denkmuster in herausfordernden Situationen
- Übungen zum Aufbau körperlicher und mentaler Ressourcen, Selbstregulation
- Anwenden und Testen des Gelernten in Verhaltensübungen und Rollenspielen

Zielgruppe: Alle, die immer wieder mit Stress auslösenden Situationen zu tun haben, wie BetreuerInnen, LehrerInnen, SozialarbeiterInnen, TherapeutInnen, Eltern, Menschen wie du und ich ...

Mehr Informationen:

- Die Homepage von Paul Linden mit der Adresse www.being-in-movement.com. Hier finden Sie diverse Artikel über seine Arbeit; auch in deutscher Sprache.
- Filmsequenzen seiner Arbeit finden Sie mit dem Suchbegriff „LindPaul“ unter YouTube.
- Gerne beantworten wir weitere Fragen auch per Telefon oder E-Mail. Nehmen Sie Kontakt mit dem Organisationsteam auf.

PAUL LINDEN, Ph.D.

ist spezialisiert in der Anleitung zur Entwicklung von Körperbewusstsein, er ist Gründer des Trainings Being In Movement® und Mitbegründer des Columbus Centers für Bewegungsstudien in Columbus, Ohio, USA. Paul hat einen Dokortitel in „Körperliche Erziehung“ und einen Bachelor in Philosophie.

Er ist Träger des sechsten Dans in Aikido, hat einen ersten Dan in Karate und ist zertifizierter Lehrer der Feldenkrais Methode®.

Paul Linden hat vielfältige Erfahrungen mit den unterschiedlichsten Personengruppen, unter anderem mit Musikern, LehrerInnen, PsychotherapeutInnen, AthletInnen, schwangeren Frauen, erwachsenen Missbrauchsoptionen und Kindern mit Aufmerksamkeitsstörungen oder dem Asperger-Syndrom.



Paul Linden ist Autor mehrerer Bücher. Hier eine Auswahl:

- Das Lächeln der Freiheit: Über Selbststärkung und Körperbewusstsein - Ein Leitfaden für Überlebende
- Reach Out: Körperbewusstseins-Training für die Friedensstiftung - Fünf einfache Lektionen (unentgeltlich herunterzuladen von <http://www.being-in-movement.com/resources/translations>)
- Feeling Aikido: Body Awareness Training as a Foundation for Aikido Practice
- Comfort at Your Computer: Body Awareness Training for Pain-Free Computer Use
- Friedensstiftung beginnt im Körper. Körperbewusstsein, Selbstregulierung und Konfliktlösung

Anmeldung: Telefonisch, per E-Mail oder postalisch.

Eine frühzeitige Anmeldung ist uns wichtig, um leichter planen zu können. Die Anmeldung wird verbindlich, sobald die Seminargebühr auf dem untenstehenden Konto eingegangen ist. Mit Eingang der Seminargebühr wird Ihnen ein Platz im Workshop zugesichert.

Seminargebühr: 190,00 € pro Person für beide Tage. Die Teilnahmegebühr reduziert sich auf 170,00 €, wenn die Überweisung vor dem 1.9.2017 erfolgt.

Wir lassen einen Anteil der Plätze für Wenigverdienende zu, so können Studierende und Arbeitslose für die Hälfte der Seminargebühr teilnehmen. Bitte nehmen Sie zur Abstimmung im Voraus Kontakt mit uns auf. TeilnehmerInnen, die bereits mindestens einen der letzten von Paul Linden geleiteten Basis-Workshops in Bremen besucht haben, brauchen für diesen Workshop ebenfalls nur die Hälfte zu zahlen.

Überweisung: Kontoinhaber ist „Notz, Peter“, IBAN DE24 5001 0060 0945 3406 03 BIC PBNKDEFFXXX. Geben Sie bitte auf der Überweisung das Stichwort „Linden-WS-2017-B“, und den Namen der teilnehmenden Person an.

Rechtsanspruch: Bei einem Rücktritt von der Teilnahme am Workshop nach dem 1.9.2017 und bis zu 21 Tagen vor Beginn des Seminars wird eine Bearbeitungsgebühr von 30 % der Teilnahmegebühr erhoben, danach ist in jedem Fall der volle Teilnahmebetrag zu zahlen, es sei denn, es wird eine ErsatzteilnehmerIn vermittelt. Die Verteilung der Teilnehmerplätze erfolgt in der Reihenfolge der verbindlichen Anmeldung mit Überweisung. Es besteht kein Rechtsanspruch auf Teilnahme. Sollte der Kurs nicht stattfinden, wird die gesamte Kursgebühr umgehend zurückerstattet. Weitergehende Ansprüche sind ausgeschlossen.

Veranstaltungsort: Bremen, Weberstraße 57/59, im Aikido-Dojo von Michael Masch.

Zeiten: Samstag, den 28.10.17 und Sonntag, den 29.10.17 jeweils von 10:00 bis 13:00 und von 15:00 bis 18:00 Uhr.

Mitzubringen:

- Ein Handtuch oder eine kleine Decke, dies kann für manche „Experimente“ notwendig sein.
- Sitzkissen oder Decke, wenn Sie zwischendurch auf dem Boden sitzen wollen. Es werden bei Bedarf auch Stühle vorhanden sein.
- Ein oder zwei Übungsbeispiele (Stress auslösende Situationen) aus Ihrem privaten oder beruflichen Alltag.
- Warme Socken, da wir ohne Schuhe auf den Aikido-Matten des Dojos von Michael Masch in der Weberstraße sein werden (www.aikidojo-bremen.de).

Kurssprache: Deutsch und bei Bedarf auch auf Englisch

Paul Linden spricht ausreichend deutsch. Falls die Verständigung trotzdem einmal schwierig werden sollte, helfen die Organisatoren bei der Übersetzung.

Voraussetzungen: Keine

Sie benötigen für den Workshop keine sportlichen Voraussetzungen. Die Übungen werden individuell angepasst und es besteht selbstverständlich jederzeit die Möglichkeit, an einzelnen Übungen lediglich zuschauend teilzunehmen.

Organisation: Bäuerle, Renate und Notz, Peter

Kontakt: Peter Notz, zu erreichen

per E-Mail: Peter.Notz@t-online.de

telefonisch: 04298 / 466 487

postalisch: Peter-Sonnenschein-Str. 37 /
28865 Lilienthal

Wir vom Organisationsteam freuen uns auf einen gemeinsamen Workshop und gehen davon aus, dass alle TeilnehmerInnen neue Ressourcen für ein bisschen mehr an Leichtigkeit und Harmonie in ihren Alltag mitnehmen können.

Wir weisen darauf hin, dass am Montag und Dienstag ein Vertiefungsworkshop folgt, an dem Paul Linden schwerpunktmäßig seine Arbeit für die Lösung von körperlich festgesetzten Traumatisierungen vorstellen wird und einüben lässt. Siehe hierzu die Infos mit der Ausschreibung auf der Homepage von Michael Masch (www.aikidojo-bremen.de) oder fragen bei uns nach.

Renate Bäuerle und Peter Notz