

# Programm

## Titel der Veranstaltung/Bildungsurlaub:

**Tanz der 4 Elemente: Förderung von Wohlbefinden, geistiger und körperlicher Ausgeglichenheit, Gesundheit und Lebensfreude**

**Veranstaltungstermin: 01.09.-04.09.2026 (Anreise am 30.08.2026) Einbecker Sonnenberg**

## **Umfang des Studienseminars**

40 Unterrichtsstunden à 45 Minuten

## **Leitung des Bildungsurlaubs:**

Tara Götz

## **Zielgruppe:**

Alle Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer

## **Beschreibung:**

In einer oft sehr lauten und vollen Welt ist es umso wichtiger, dass wir uns Zeit nehmen zum Innehalten und Wahrnehmen der kleinen Dinge. Die schöne Welt, die unser Herz kennt, ist möglich! Dies stellt eine aktive Gesunderhaltung und Grundlage für eine friedvolle Mitgestaltung der Welt dar. Durch das zur Ruhe kommen des Geistes, kann sich der Körper entspannen. Daraus erwächst das Gefühl von Wohlbefinden, welche die eigene Vitalkraft, Gestaltungsfreude und Leistungsfähigkeit steigert.

Neuere Forschungen bestätigen zunehmend, dass eine wohlwollende Beziehung zu uns selbst, zu tiefgehender und langfristiger Entspannung führt. Und ein entspannter Seinszustand führt zu größerer emotionaler Resilienz und beruflicher sowie privater Motivation und Wirkkraft. Die Kreativität und Lebensfreude kann sich entfalten und nicht zuletzt schenkt Entspannung Raum für das Erleben von mehr Verbundenheit mit anderen.

Ein erforschtes Lebenselixir, das nicht nur den Körper fit hält, sondern auch die Psyche stärkt, ist das Tanzen. Jeder kann das, wenn wir uns von unseren Prägungen befreien und von Ängsten lösen. Die Fähigkeit einem Rhythmus zu folgen, ist uns erforschtermaßen in die Wiege gelegt. So ruft dieser Bildungsurlaub auf, mutig zu sein und den eigenen Zugang zum Tanz zu beleben.

Als roter Faden durch die Woche leiten uns die Gaben der vier Elemente. Wie kann die Verbindung mit den Elementen die eigene Entspannung, Lebendigkeit und Freude im Leben stärken? Erde, Wasser, Feuer und Luft können voller wichtiger Botschaften und Antworten auf dringliche Fragen sein.

z.B: Wie regeneriere und haushalte ich gut mit meinen Kräften? Was bringt meine Lösungsfindung und Ideen zum Fließen? Was fördert das Loslassen? Was motiviert, was begeistert mich im Leben? Wie kann die luftige Leichtigkeit das Lebensmotto im Beruf und in meinem Leben sein? ...

Um auch im unmittelbaren Kontakt mit den Elementen Erfahrungen zu sammeln, findet viel draußen in der Natur statt. Dabei bereichern die vielfältige Woche Methoden aus der Tanz- und Wildnispädagogik, Yoga, Chi Gong und der Achtsamkeit/Meditation.

# Programm

## Montag

10-12:30

### Erde: Entspannung, Basis, Boden. Was nährt mich?

Einstieg, Kennenlernen, Vorstellung des Programms, Ziele und Absichten, Barfußgang und sanfte erdende Bewegung als gesunder Start in den Tag.

Was nährt dich? Von welcher schöneren Welt träumst du?

**Dankbarkeit als Schlüssel**, die kleinen Dinge wertzuschätzen und Wohlbefinden im Körper hervorzurufen

12.30 Uhr bis 14.00 Uhr

Mittagspause

14.00 Uhr bis 16.30 Uhr

### **Erdung und Berührung als Schlüsselement der Gesundheit**

Was bedeutet Erden für dich? Was erdet dich in deinem Beruf? Unterschiede von physikalischem und geistigem Erden.

Was haben Erdung und Berührung gemeinsam?

davon 90 min pol. Bildung

Warum leben wir in einer Berührungsarmen Gesellschaft und was sind die erforschten Folgen?

### **Wie Berührungen die physische und psychische Gesundheit verbessern**

Metaebene in Bezug auf einen gesellschaftlichen Wandel: überwindet Berührung den Egoismus? Leben wir auf Kosten von Anderen? Wie wahren wir die Würde der Menschen?

Bewegungspraxis – Erdung im Tanz erfahren  
(Improvisation und Zeitgenössischer Tanz)

Abendessen

16.30 Uhr bis 18.00 Uhr

ca. 18.00 Uhr

19-21 Uhr

## Dienstag

09.00 Uhr bis 10.30 Uhr

Lockerung und erdende Entspannungspraxis. Meditation und Tagesabschluss.

### Wasser: Reinigen, Loslassen, Im Fluss des Lebens sein

Wassermeditation

Bewegung und Entspannung in Bezug auf Wasser.  
Die Kraft der Gedankenbilder (Ideokinese nach Erik Franklin).

10.30 Uhr bis 12.30 Uhr

davon 30 min pol. Bildung

### **Wanderung zum Thema Wasser:**

(evtl. zum Frau Holle Teich und zur Eisquelle am Hohen Meißner)

Der Zustand der Gewässer in Hessen/Deutschland und Grundsätze des Gewässerschutzes

Warum ist Wasser so wichtig für den Körper?

Dr. Masaru Emoto und das Wasser-Bewusstsein: Wasser als Informationsträger.  
Wie sieht welcher Gedanke und welche Emotion im Wasser gespiegelt aus?

Diskurs

Veränderungen: Die Wirkung von Festhalten oder Loslassen. Umgang mit Wandel und Druck in der Gesellschaft und in der Arbeitswelt.

Was ist, wenn z.B. Hierarchien nicht mehr funktionieren, wie orientieren wir uns miteinander neu?

Flexibilität und Vielfalt im Denken und Veränderungen offen begegnen.

15 Uhr bis 18.00 Uhr  
davon 120 min pol. Bildung

Der emotionale Rucksack und die Kunst des Loslassens

# Programm

	Negativer innerer Dialog, chronischer Stress, Groll... was tragen wir mit uns herum und welche Ansätze gibt es, uns von Balast zu lösen? Wie geht eigentlich Fühlen und was hilft mir persönlich?
<b>ca. 18.00 Uhr</b>	Abendessen
<b>19.30 Uhr bis 21.00 Uhr</b>	Blockaden lösen und in den Fluss des Lebens tauchen im Freiem Tanz. <b>Feuer: Begeisterung, Wachstum, Motivation</b>
<b>Mittwoch</b>	
<b>09.00 Uhr bis 10.00 Uhr</b>	Feuermeditation Bewegungen und Techniken, die das innere Feuer stärken Entspannung und Tagesausrichtung (feurige Klarheit)
<b>10.00 Uhr bis 12.30 Uhr</b>	Wessen Ziele verfolgen wir? Was sind meine Ziele, wofür brenne ich? <b>Medicine Walk/Schwellengang</b> als Spiegel des Unterbewusstseins. Methode aus der Wildnispädagogik.
	Reflexion: Der eigene Energiehaushalt. Was gibt uns Kraft, was nimmt Kraft? Was motiviert mich in meinem Berufs(leben)?
<b>12.30 Uhr bis 16.30 Uhr</b>	Mittagspause
<b>16.30 – 17.30</b>	<b>Authentic Movement:</b> Meditation in Bewegung und die Wirkung Bezeugt zu werden (Theorie und Praxis)
<b>17.30 Uhr bis 18.30 Uhr</b>	Tanz im Element des Feuers. Was bedeutet für dich der Zustand der Ekstase?
<b>ca. 18.30 Uhr</b>	Abendessen
<b>Donnerstag</b>	<b>Luft: Leichtigkeit, Atem, Kreativität, Neuanfang</b>
<b>09.00 Uhr bis 10.00 Uhr</b>	Luftmeditation Qi Gong als luftige Bewegungspraxis mit viel Wirkung Atempraxis als Beitrag zur Gesundheit. Entspannung und Inspiration.
<b>10.00 Uhr bis 11.00 Uhr</b>	Landart – wie kann ich die Kraft der Elemente in meinen Berufsalltag einbauen? - Kreativität
<b>11.00-12.00 Uhr</b>	Luftigkeit und Lockerheit im Körper. Methoden Spannungen in Kopf/Schulter/Nacken/Rücken zu lösen
<b>12.00 Uhr bis 14.00 Uhr</b>	Mittagspause
<b>14.30 Uhr bis 15.30 Uhr</b>	Atem und Sein an der Frischen Luft- Gesundheitsförderung durch Achtsamkeitspraxen im Feld und Wald als ein Parameter, der das eigene Wohlbefinden steigert
<b>15.30 Uhr bis 17.30 Uhr</b> 120 min pol Bildung	Bruttonationalglück – als ein Werkzeug die Freude in unserer Gesellschaft zu steigern? Wie genau wäre ein Glück-Messinstrument für das Unternehmen, in dem du arbeitest aufgebaut?
<b>ca. 18.00 Uhr</b>	Abendessen
<b>Freitag</b>	<b>Zusammenfassung</b>
<b>09.00 Uhr bis 10.00 Uhr</b>	Praxis: Bewegter Tageseinstieg mit Yoga und Tanz und dem Atem. Bedeutung

# Programm

der Körper-Atem Verbindung mit Blick auf das Nervensystem.

**10.00 Uhr bis 12.30 Uhr** Woher schöpfe ich den Mut für Veränderungen in meinem Leben? Reicht der Wille, brauche ich den Sinn darin? Was treibt mich an?

Reflexion und Blick in die Zukunft.

Zusammenfassung der vorgestellten Übungssysteme und Wiederholung. Welche Strategien der Bewegung/Entspannung passen für mich und nehme ich mit? Welche Inspirationen möchte ich in mir weiter leben lassen? Zielsetzung für den Berufsalltag mit Entwicklung von individuellen Absichten.

Feedback- & Gesprächsrunde mit Wochenresümee sowie Abschlussstanz zur Verabschiedung.

**ab 12.30 Uhr**

Mittagessen & Abreise

*\*Kurzfristige Programmänderungen aus organisatorischen Gründen vorbehalten!  
Für Rückfragen stehen wir Ihnen gern zur Verfügung.*