

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?

16.30 Uhr bis 18.00 Uhr

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

ca. 18.00 Uhr

Abendessen

19-21 Uhr

Lockerung und erdende Entspannungspraxis. Meditation und Tagesabschluss.

Dienstag

Wasser: Reinigen, Loslassen, Im Fluss des Lebens sein

09.00 Uhr bis 10.30 Uhr

Wassermeditation

Bewegung und Entspannung in Bezug auf Wasser.

Die Kraft der Gedankenbilder (Ideokinese nach Erik Franklin).

10.30 Uhr bis 12.30 Uhr

Wanderung zum Thema Wasser:

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

davon 30 min pol Bildung

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

15 Uhr bis 18.00 Uhr

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

davon 120 min pol. Bildung

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

Flexibilität und Vielfalt im Denken und Veränderungen offen begegnen.

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? Abendessen
ca. 18.00 Uhr	
19.30 Uhr bis 21.00 Uhr	Blockaden lösen und in den Fluss des Lebens tauchen im Freiem Tanz.
<u>Mittwoch</u>	<u>Feuer: Begeisterung, Wachstum, Motivation</u>
09.00 Uhr bis 10.00 Uhr	Feuermeditation Bewegungen und Techniken, die das innere Feuer stärken Entspannung und Tagesausrichtung (feurige Klarheit)
10.00 Uhr bis 12.30 Uhr	Wessen Ziele verfolgen wir? Was sind meine Ziele, wofür brenne ich? Medicine Walk/Schwellengang 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)?
12.30 Uhr bis 16.30 Uhr	Mittagspause
16.30 – 17.30	Authentic Movement: Meditation in Bewegung und die Wirkung Bezeugt zu werden (Theorie und Praxis)
17.30 Uhr bis 18.30 Uhr	Tanz im Element des Feuers. Was bedeutet für dich der Zustand der Ekstase?
ca. 18.30 Uhr	Abendessen
<u>Donnerstag</u>	<u>Luft: Leichtigkeit, Atem, Kreativität, Neuanfang</u>
09.00 Uhr bis 10.00 Uhr	Luftmeditation Qi Gong als luftige Bewegungspraxis mit viel Wirkung Atempraxis als Beitrag zur Gesundheit. Entspannung und Inspiration.
10.00 Uhr bis 11.00 Uhr	Landart – wie kann ich die Kraft der Elemente in meinen Berufsalltag einbauen? - Kreativität
11.00-12.00 Uhr	Luftigkeit und Lockerheit im Körper. Methoden Spannungen in Kopf/Schulter/Nacken/Rücken zu lösen
12.00 Uhr bis 14.00 Uhr	Mittagspause
14.30 Uhr bis 15.30 Uhr	Atem und Sein an der Frischen Luft- Gesundheitsförderung durch Achtsamkeitspraxen im Feld und Wald als ein Parameter, der das eigene Wohlbefinden steigert
15.30 Uhr bis 17.30 Uhr 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?
ca. 18.00 Uhr	Abendessen
<u>Freitag</u>	<u>Zusammenfassung</u>
09.00 Uhr bis 10.00 Uhr	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 Abschlusstanz zur Verabschiedung.

ab 12.30 Uhr

Mittagessen & Abreise

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