



ONLINE-BILDUNGSURLAUBE

Für Berufstätige (Unsere Bildungsurlaube sind anerkannt nach dem AWbG-NRW)

Der Bildungsurlaub ist für jedermann und -frau offen. Unabhängig von Alter, Tätigkeit, Berufs- oder Lebenssituation ist es möglich, Nutzen aus diesem Kurs für den Arbeitsplatz zu ziehen.

Eine Weiterbildungsförderung inkl. Bildungsscheck, Bildungsurlaub & Bildungsprämie ist möglich. So sparen Sie bis zu 50 % der Seminarkosten!

Beachten Sie: Der Bildungsurlaub muss spätestens sieben Wochen vor Beginn beim Arbeitgeber beantragt werden. Dazu benötigen Sie diesen Flyer mit dem ausführlichen Seminarprogramm. Einen ausführlichen Leitfaden finden Sie unter www.dgb-bildungswerk-nrw.de/freistellungsratgeber

Für das Online-Seminar brauchen Sie: einen ruhigen Platz entweder einen PC, Laptop, Smartphone oder Tablet. Je nach System ein Mikrofon, eine Kamera, Kopfhörer oder Boxen (kein Muss) und einen Internet Anschluss. Beim Smartphone und Tablet (meistens auch Laptop) ist z.B. alles drin. Nach Ihrer Anmeldung bekommen Sie einen Link zum Online Treffen und weitere Details. Der Referent hilft bei der Einrichtung der Software.

Nach Ende des Kurses erhalten Sie eine Teilnahmebescheinigung.

Evangelische Familienbildung Bochum

Westring 26 a, 44787 Bochum

Kontakt: **Kathrin Bick**

fon: **0234 - 96 29 04 - 39**

E-Mail: kathrin.bick@kk-ekvw.de

www.eb-bochum.de

Anmeldung:

Kursnr.: fb 2007 220

Termin: Montag, 02.11.2020 - Mittwoch, 04.11.2020
jeweils 10:30 – 16:45 Uhr

Ort: Online Skype

Gebühr: 260,- €,(+ evtl. 99 € Leihgebühr für ein
Didgeridoo)

TN-Zahl: max. 12 Personen

Bis 1 Monat vor Kursbeginn können Sie sich schriftlich anmelden. (s. o.)

Die Gebühr des Kurses überweisen Sie bitte auf das folgende Konto:

Ev. Kirchenkreis Bochum

KD Bank Dortmund

IBAN: DE40 3506 0190 2005 3890 22

Verwendungszweck: Name+Kursnr.+Stichwort

(Bitte bei Überweisung unbedingt angeben!)

Erst durch die Überweisung der Kursgebühr ist Ihre Anmeldung verbindlich.

Die Erläuterung über den Datenschutz können Sie einsehen unter <https://www.eb-bochum.de/footer/datenschutzerklaerung/>

Online Bildungsurlaub

Didgeridoo, Atem, Lunge, Stimme und Achtsamkeit

Kraft schöpfen für den Arbeitsplatz!

**Weiterbildung zur Gesundheitsförderung,
Stress-Resilienz und Burnout-
Prophylaxe.**

2. - 4. November 2020



Evangelische
Familienbildung
in Bochum

Didgeridoo, Atem, Lunge, Stimme und Achtsamkeit

In dieser Fortbildung werden Sie lernen, welche Möglichkeiten es gibt, mit dem Didgeridoo zu spielen.

Ohne musikalische Grundkenntnisse, d. h. ohne Noten- und Rhythmuskenntnisse, können Sie diesen Klangerzeuger nach der Weiterbildung erweiternd im Beruf (ob in Prävention, Beratung, Therapie oder Pflege) einsetzen und/oder privat nutzen.

Zusätzlich werden Wissen und Übungen weitergegeben, mit denen Sie Ihre Stimme und Atem trainieren. Dies bringt Ausgeglichenheit und Kraft für den Alltag.

Der alltägliche Atem, der Atem beim Spiel von Blasinstrumenten, der Atem in der Meditation und die Stimme werden durch diesen Didgeridoo-Unterricht trainiert und gestärkt. Verspannungen, Kopfschmerzen, Asthma, Schnarchen, Schlafprobleme, Schlafapnoe, Panikattacken, Mukoviszidose können z. B. durch das Didgeridoo Spiel in Kombination mit den speziellen Übungen und dem Wissen aus der Atemlehre nach Dr. med Julius Parow/ Osenberg gelindert und Abwehrkräfte mobilisiert werden.

Das Online-Seminar ist eine Mischung aus Arbeiten mit dem Instrument, lebendigen Vorträgen sowie gemeinsamen meditativen Übungen.

Sie brauchen: ein Didgeridoo

Das Instrument kann, falls nicht vorhanden, beim Referenten im Vorfeld gekauft werden (kann per Post verschickt werden). Wenn ein Instrument vorhanden ist, stellen Sie es bitte dem Referenten vor dem ersten Termin vor, damit festgestellt werden kann, ob dies zum Spielen geeignet ist.

Referent: Marc Iwaszkiewicz

ist Atemlehrer nach Dr. med. J. Parow/ Osenberg, Burnout Berater & Musiker. Seit dem Jahr 2000 praktiziert er Vipassana Meditation. Neben seiner Zusammenarbeit mit Kliniken und z.B. dem Europäischen Institut für Angewandten Buddhismus bildet er Atem- und Klangtherapeuten aus. Langjährige Erfahrung in der Weiterbildung im Bereich Atem, Klang & Instrumente für therapeutische, pädagogische, künstlerische Berufe, Seniorenarbeit, Hospizhäusern, Schulen & Einrichtungen für Personen mit geistigem oder körperlichem Handicap.



Programmablauf:

Montag, 02.11.20

Start Schulung 10.30 Uhr Bei Skype einchecken
10.30 - 11.15, 1 UST: Begrüßung, Kennenlernen, Besprechen der Skype Technik
11.15 - 12.00, 1 UST:;Vorstellen der Kursinhalte, Hat jeder sein „Zubehör“ am Platz? Arbeitsplatz vorbereiten
12.00 – 13.30 2UST: Theoretische Einführung in das Thema (Vortrag mit Bildern) Woher kommt das Didgeridoo: Ursprung – Aus welchem Material wird es hergestellt – welchen Nutzen bietet das Didgeridoo (Gesundheit)? + praktische Übung mit dem Instrument (Grundton)
13.30 – 14:30 Pause
14.30 - 16.00, 2 UST: evtl. kleine Didgeridoo Klangmeditation vom Dozenten gespielt + praktische Übung mit dem Instrument (Grundton + Haltung & Atem mit einbeziehen + Grundton optimieren)
16.00 - 16.45, 1 UST: Jeder spielt vor – Rückmeldung + Erfahrungsaustausch in der Gruppe

Dienstag, 03.11.20

10.30 - 11.15, 1 UST: Begrüßung, warmspielen + jeder spielt vor – Rückmeldung – Fragen von gestern?
11.15 - 12.00, 1 UST: praktische Übung mit dem Instrument (Grundton + Zunge Bewegung) – neue Töne erzeugen
12.00 – 13.30 2 UST: Theorie: Wodurch entsteht der Klang am Didgeridoo? praktische Übung mit dem Instrument (Grundton + Zunge + Didgeridoo Rhythmus) jeder arbeitet für sich + Rückmeldung + gemeinsame Spielrunde Didgeridoo Rhythmus
13.30 – 14:30 Pause
14.30 - 16.00, 2 UST: Theorie: Stimmeinsatz beim Didgerdoo Spiel? + praktische Übung mit dem Instrument (Stimme + Grundton + Zunge + Didgeridoo Rhythmus optimieren)
16.00 - 16.45, 1 UST: Jeder spielt vor – Rückmeldung + Erfahrungsaustausch in der Gruppe

Mittwoch, 04.11.20

10.30 - 11.15, 1 UST, Begrüßung, warmspielen + Fragen von gestern?
11.15 - 12.00, 1 UST: Theorie: Zirkulär Atmung + praktische Atem Übung mit & ohne Instrument
12.00 – 13.30 2UST: Theorie: Atem & Achtsamkeit am Didgeridoo? praktische Übung mit dem Instrument (Atmung inkl. Didgeridoo Rhythmus) jeder arbeitet für sich + Rückmeldung
13.30 – 14:30 Pause
14.30 - 16.00, 2 UST: praktische Übung zu zirkulär Atmung mit und ohne Instrument (Wasserglas, Strohhalm, Luftballon und trocken Übungen) + gemeinsam Spielen
16.00 - 16.45, 1 UST: Erfahrungsaustausch und Abschlussrunde