



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 Erwachsenenbildung Bochum

Westring 26 a, 44787 Bochum

Kontakt: **Doris Brandt**

fon: **0234 - 96 29 04 - 662**

E-Mail: office@eb-bochum.de / doris.brandt@kk-ekvw.de

www.eb-bochum.de

Anmeldung:

Kursnr.: ee 2011 121

Termin: Mittwoch, 28.04.2021 - Freitag, 30.04.2021
jeweils 10:30 – 16:45 Uhr

Ort: Online Skype

Gebühr: 260,- €(evtl. Leih- Porto- Nutzungsgebühr für ein Monochord 50,00 €)

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

Monochord, Atem, Stimme und Achtsamkeit

Kraft schöpfen für den Arbeitsplatz!

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

28. - 30. April 2021





Monochord, Atem, Stimme und Achtsamkeit

In dieser Fortbildung werden Sie lernen, welche Möglichkeiten es gibt, mit dem Monochord zu arbeiten. Ohne musikalische Grundkenntnisse, d. h. ohne Noten- und Rhythmuskenntnisse, können Sie diesen Klangerzeuger nach der Weiterbildung erfolgreich und erweiternd im Beruf (ob in Prävention, Beratung, Therapie oder Pflege) einsetzen und/oder privat nutzen. Zusätzlich werden Wissen und Übungen weitergegeben, mit denen Sie Stimme und Atem trainieren sowie organischer werden lassen. Dies bringt Ausgeglichenheit und Kraft für den Alltag. Freuen Sie sich auf die gemeinsame Zeit, lernen Sie einfache, effektive Atem-, Körper- und Klangtechniken, die Ihr Leben und Arbeiten positiv ergänzen. Klang-, Stimm- und Atemarbeit berührt den Menschen, kann aktivieren oder entspannen, Kommunikation ermöglichen oder uns in den verschiedenen Lebensphasen emotional begleiten. Dies spielt eine unterstützende und bereichernde Rolle für Therapie, Pflege und die Gesundheitsvorsorge.

Teilnehmen sollen 2 Personen aus einem Haushalt, die den Kurs gemeinsam mitmachen (davon bezahlt nur eine Person die Gebühr, es sei denn, die andere Person möchte hinterher eine Teilnahmebescheinigung, dann bezahlt auch die zweite Person). So können die Übungen, in denen das Instrument auf dem Körper aufgelegt wird, optimal erfahren werden.

Sie brauchen: ein Monochord, ein Stimmgerät (mit integriertem Mikrophon oder Smartphone mit Stimmgeräte App)

Das benötigte Instrument wird, falls benötigt, im Vorfeld zugeschickt und kann für den Zeitraum des Bildungsurlaubes gegen eine Nutzungs- und Leihgebühr zur Verfügung gestellt werden. Danach senden die TN*innen das Instrument

auf eigene Kosten (ca. 9€ Porto) zurück. Sollte ein Instrument zum eigenen Gebrauch übernommen werden, wird die Leihgebühr mit dem Kaufpreis verrechnet. 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: Mittwoch, 28.04.21

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 – Instrumente stimmen
12.00 – 13.30 2UST: Theoretische Einführung in das Thema (Vortrag mit Bildern) Woher kommen Monochorde? Welche Arten gibt es? Welchen Nutzen bieten Monochorde (Gesundheit) + praktische Übung mit dem Instrument (Gefühl für das Anstreichen der Saiten bekommen, verschiedene Spieltechniken, Anspielen und klingen lassen im Raum)

13.30 – 14:30 Pause
14.30 - 16.00, 2 UST: Monochord Klangmeditation vom Dozenten gespielt + praktische Übung mit dem Instrument (spielen auf dem eigenen Körper oder auflegen des Instrumentes beim „Kunden“ – Übungen allein oder zu zweit)
16.00 - 16.45, 1 UST: Rückmeldung + Erfahrungsaustausch in der Gruppe

Donnerstag, 29.04.21

10.30 - 11.15, 1 UST: Begrüßung, ruhige Sitzmeditation – Rückmeldung – Fragen von gestern?
11.15 - 13.30, 3 UST: praktische Übung mit dem Instrument (Monochord auf dem Körper – Rücken + Bauchlage + Saitenlage + Füße + Hände – je nach Möglichkeit) – Rückmeldung i. d. Gruppe - Theorie: Rhythmus, Atmung & Haltung beim Spiel vom Monochord? praktische Übung mit den Instrumenten jeder arbeitet für sich + Rückmeldung
13.30 – 14:30 Pause
14.30 - 16.00, 2 UST: praktische Übung mit den Instrumenten (abwechselnd Spielrunde während die anderen ruhig zuhören) + bewegte Meditation Rückmeldung i. d. Gruppe
16.00 - 16.45, 1 UST: Jeder spielt vor – Rückmeldung + Erfahrungsaustausch in der Gruppe

Freitag, 30.04.21

10.30 - 11.15, 1 UST: Begrüßung + Fragen von gestern?
11.15 - 13.30, 3 UST: Theorie: lange Klangmassagen und „Konzerte“? praktische Übung mit dem Instrument (Achtsame lange Klangmassage durchführen im Austausch mit dem zu bespielenden oder konzentriertes Klangkonzert - Übungen allein oder zu zweit) jeder arbeitet für sich + Rückmeldung in der Gruppe
13.30 – 14:30 Pause
14.30 - 16.00, 2 UST: Theorie: Stimmeinsatz praktische Übung (Möglichkeiten Stimme und Monochord) + geführte Tiefenentspannung mit Monochord gespielt vom Dozenten
16.00 - 16.45, 1 UST: Erfahrungsaustausch und Abschlussrunde