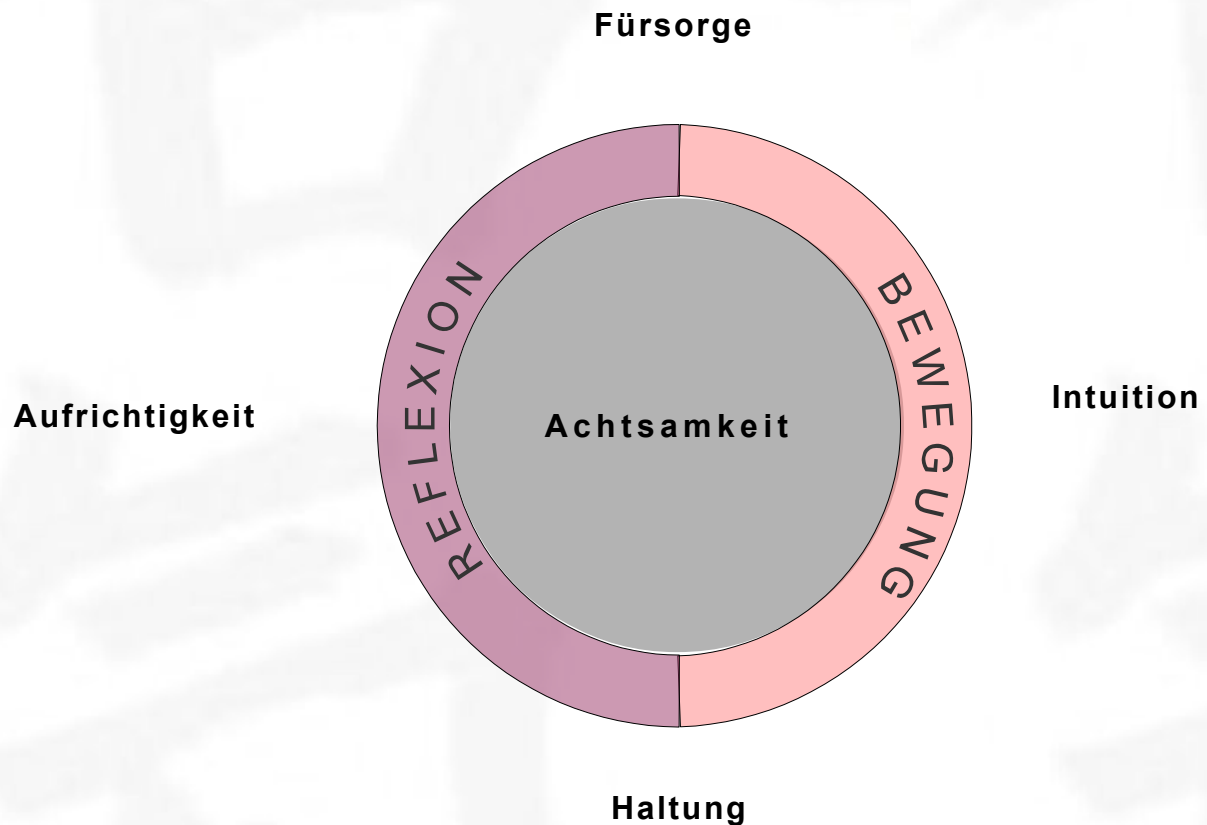


## Kreislauf

zur Erweiterung unserer Lebenswahrnehmung



**Bewegung wandelt die Wahrnehmung, Wahrnehmung die Haltung, Haltung die ...**

Im Seminarspektrum der Aikisophie, von Bewegung und Reflexion, gibt es vier Aufbau-elemente, die in ein Seminar eingebracht werden können, aber nicht müssen.

Bewegung:	1 )	Walk/ Run in Balance	Individuell
	2)	Aikido Training	Gruppendynamisch
Reflexion	3)	Philosophische Gruppengespräche	Gruppendynamisch
	4)	Orientierungsgespräche	Individuell

## **Walk/ Run in Balance**

## **Menschen bewegen**

Hier geht es um Selbstwahrnehmung in der Bewegung. Walken bzw. Laufen wird als Grundbewegungsart genommen, weil sie diejenigen, die sich wenig bewegen, am nächsten sind.

Lauftechniken, Haltung, Untergrunderfahrungen, Atemrhythmus, Bewegungsgefühl, Körper-rückmeldung, Entspannung stehen im Zentrum.

Die emotionale Bildung bleibt, auch wenn in einer Gruppe zusammen geübt wird, eher individuell.

Honorar Trainer/ Trainingseinheit (TE: 90 Min)      120,- €,      3 TE: 320,- €,      4 TE: 400,- €

Ausstattung : Laufkleidung bzw. T-shirt mit langer Baumwollhose. Lauf- bzw. Walkingschuhe.

Max. Gruppenstärke pro Trainer 12 Personen

## **Aikido**

## **Haltung gewinnen**

Zur ersten Trainingseinheit wird eine Einführung in den Geist des Aikido und die Idee der Aikisophie gegeben, die Etikette bzw. grundsätzlichen Verhaltensregeln des gemeinsamen Übens erklärt (ca. 15 Min).

Die Teilnehmer waschen sich für das Training die Füße. Trainiert wird barfuß.

Nach Atem-, Stand- und Dehnübungen werden zusammen mit wechselnden Partner immer wieder verschiedene leichte Bewegungen, Halte- wie Krafftührungstechniken des Aikido gezeigt und geübt.

Max. Gruppenstärke pro Trainer: 16 Personen

Bekleidung: Judoanzug oder T-shirt mit langer Baumwollhose, Badeschlappen und Handtuch.

Raum:            ca 3 qm pro Teilnehmer,

Bodenbelag mit Judomatten wären gut, ist aber bei den ersten Seminaren  
nicht erforderlich.

Honorar Lehrer/Trainingseinheit (TE: 90 Min): 120,- €,      3 TE: 320,- €,      4 TE: 400,- €

## **Philosophische Gruppengespräche**

## **Einsicht gewinnen**

Vorkenntnisse oder Belesenheit sind hier nicht erforderlich. Vielmehr geht es um unbeschwerte Gespräche philosophischen Charakters. Dabei sollen die Teilnehmer eigene Fragen einbringen, denen im Gespräch nachgegangen wird. Auch kurze Texte und Thesen können Grundlage oder Anregung der Gespräche sein.

So wird unsere Reflexionskraft überhaupt aktiviert und angereizt, in übergreifenden Zusammenhängen zu denken, Begrifflichkeit und Wahrnehmung zu schärfen. Die Teilnehmer lernen, sich bezüglich ihnen sonst fremden Erfahrungs- und Denkbereichen zu artikulieren und die Wirkung ihrer Wahrnehmungen und Formulierungen bei anderen Teilnehmern zu beobachten.

Dabei geht es nicht um Diskussion, sondern um Erweiterung eines gemeinsamen Verstehenshorizontes, ohne sich im Beliebigen zu verlieren. Auch wenn die Gespräche jedem Teilnehmer überraschend neue Lebenseinsichten eröffnen können, bleiben diese ein gruppendynamisches Erlebnis.

Honorar Gesprächsleiter/ Einheit (GE: 90 Min): 120,- €,      3 GE: 320,- €,      4 GE: 400,- €

## Orientierungsgespräche

## Orientierung finden

Hier erhalten die Teilnehmer, so erwünscht, in Einzelgesprächen die Gelegenheit ihre ganz persönliche Lebenssituation bzw. ihre konkreten Anliegen aus psychologischer Sicht mit Dipl.-Psych. Ch. Houben oder aus philosophischer Perspektive mit Dr. phil. N. Held zu besprechen.

Die psychologischen Beratungsgespräche basieren auf den Methoden der systemischlösungsorientierten Kurzzeittherapie sowie unter Verwendung verhaltenstherapeutischer Methoden.

Honorar/ Gesprächseinheit (GE: 60 Min): 60,- €

## Seminarangebote

Tagesseminar Dauer: 6 Stunden,	Honorar für 2 Trainer :	600,- €
1 1/2 Tage / Wochenende	Ablaufvorschlag auf Anfrage	900,- €
2 Tage	Ablaufvorschlag auf Anfrage	1.200,- €
3 Tage	Ablaufvorschlag auf Anfrage	1.800,- €
5 Tage	Ablaufvorschlag auf Anfrage	3.000,- €

Die Preise verstehen sich ohne MwSt. Die psychologischen bzw. philosophischen Einzelgespräche im Rahmen der Seminarreihen werden extra berechnet.

Kost und Loggie ist für die Trainer frei. Anfahrtskosten und eventuelle Transportkosten für Matten kämen je nach Bedarf hinzu.

Für unsere Body-Mind-Seminare suchen wir Ihnen gerne eine geeignete auswärtige Lokation. Ebenso gerne greifen wir auf vorhandene Einrichtungen zurück oder begleiten ihre Fortbildungsseminare.

Bitte sprechen Sie uns auch an, falls Sie eine längerfristige oder dauerhafte Einrichtung von Trainings wünschen.

## Ansprechpartner:



Dipl. Pysch. Christiane Houben

Bergerstr. 116

41068 Mönchengladbach

[info@houben-psychologie.de](mailto:info@houben-psychologie.de)

fon.: 02161 / 40 00 94

Pychomotorik/ Motopädie

LRS/Legastenie Therapie

Sportpsychologie

Dr. phil. Norbert Held

Blücherstr. 28

41061 Mönchengladbach

[info@aikisophie.de](mailto:info@aikisophie.de)

02161 / 468 380

Germanistik, Linguistik, Philosophie

Aikido (3. Dan IAF)

