

Zwischen Bewegung und Ruhe

Gestresst? Sehnt Dich nach Ruhe oder mal einfach auspowern? An diesem Wochenende steht die Balance zwischen Körper und Geist, zwischen Bewegung und Stille im Fokus. Aus folgenden Methoden, die Du gut im Alltag oder in Deiner Jugendgruppen einsetzen kannst, kannst du wählen:

Kung Fu*

So wird die Kampfkunst asiatischer Shaolin-Mönche bezeichnet. Sie ist auf die Arbeit an sich selbst durch Konzentration und zielgerichtete Bewegungen ausgerichtet.

Zumba

Das Bewegungskonzept entstand in den 90ern in Kolumbien. Aus Elementen lateinamerikanischer Tänze und der Aerobic zusammengesetzt, bietet Zumba Auspowern zu feurigen Rhythmen.

Capoeira

Zwischen Tanz und Kampf angesiedelt, lernt man beim Capoeira Drehungen, Tritte und Kicke spielerisch als Bewegungselemente einzusetzen und schult Reaktion und Körpergewandtheit.

Yoga

Ist eine aus Indien stammende Lebensweise. Asanas sind innerhalb des Yogas die körperlichen Übungen. Sie schaffen Balance zwischen Körper und Geist.

Meditation

Durch bewusste Kontrolle von Atmung, Aufmerksamkeit und Anwendung hoher Konzentration ermöglicht Meditation sich Gelassenheit anzueignen und gegen Stürme gewappnet zu sein.

Körper Bewusst Sein

Wir sind unsere Körper. Unsere Körper sind wir. Das wahrzunehmen und zu deuten, einzusetzen und zu nutzen ist Ziel dieses Kurses.

ABLAUF:

Fr. 15.06.2018

18:00 Ankunft

Willkommen — Ankommen im Wochenende

Sa. 16.06.2018

Frühstück bis 08:30

09:30-10:30 gemeinsamer Auftakt
theoretischer Input &
praktische Erfahrung

10.:30 –13:30 Block I :

Gruppe 1 - Meditation - Ruhe im Alltag

Gruppe 2 - Power concentration - Zumba

13:30 - 15:00 Mittagessen & Pause

15:00 –18:00 Block II :

Gruppe 1 - Körper Bewusst Sein

Gruppe 2 - Capoeira

18:00 Abendessen & -gestaltung

So. 17.06.2018

Frühstück bis 08:30

09:00 – 12:00 Block III:

Gruppe 1 - Yoga (Beginner)

Gruppe 2 - Kung Fu

12:30 - 13:30

Gemeinsamer Ausklang - Nutzbarmachung des
Gelernten für die Jugendarbeit

13:30 - 14:30 Mittagessen & Abreise

DIE DOZENT*INNEN

Julia Wasmus (Zumba)

Bei der Schreiberjugend Braunschweig begonnen, hat mich Zumba von Anfang an begeistert. Viele Jahre leitete ich meine eigene Gruppe. Inzwischen bin ich zertifizierte Zumba-Lehrerin.



Rogério Marques (Capoeira)



Ich bin seit 25 Jahren Capoeira-Trainer in verschiedenen Ländern. Ich unterrichtete Menschen jeden Alters mit allen körperlichen Voraussetzungen. Es bereitet mir sehr große Freude, meine Erfahrung in dieser Kampfkunst und somit auch einen Teil meiner Kultur, weiterzugeben.

Laura Dyduch (Body awareness)

Wir empfinden die Welt und uns selbst. Spinnen fleißig Geschichten. Stille und Bewegung kommen wir am besten langsam auf die Schliche. Seit vielen Jahren arbeite ich mit der Feldenkrais-Methode, ein bisschen Butoh, Stimme und Atem.



Aila Noeren (Yoga & Meditation)

Seit einigen Jahren begleitet mich die Leidenschaft zu Yoga und zur Meditation. Mich fasziniert, wie Körper und Geist zusammen wirken und bewusst geleitet werden können. Seit 2 Jahren unterrichte ich. Dieses Jahr habe ich meine Yoga-Ausbildung in Indien abgeschlossen.

Jonas Tampier (Kung Fu)

Kung Fu verbindet das Training des Körpers und des Geistes. Für mich ist es der Weg der stetigen Selbstverbesserung - auch außerhalb des Sports.



Unterkunft

Jugendherberge Braunschweig
Wendenstraße 30,
38100 Braunschweig
* und in Absprache privat

Seminarort

In den Höfen 2
38104 Braunschweig



Preise

(inkl. Unterkunft und Verpflegung)

	Normalbucher	Frühbucher
Vollzahler	45,00 €	36,00 €
Förderer	67,50 €	54,00 €
Ermäßigte	22,50 €	18,00 €
Sozial Tarif	11,25 €	9,00 €
Verbände	45,00 €	36,00 € *

früher Vogel bis 04.05.2018

Fahrtkostenerstattung

Effektive Fahrtkostenerstattung auf Grundlage der Reisekostenregelung des Bundesverbandes (bei Bahnfahrten nur nach Vorlage der Fahrkarten).

Dieses Seminar ist optimal für:

Jugendleiter_innen der Schreiberjugend &
Interessierte von 16 bis 35 Jahre

Maximale Teilnehmerszahl: 20

Anmelden könnt ihr euch hier:

anmeldung@deutsche-schreiberjugend.de
www.deutsche-schreiberjugend.de

Bitte nutzt das Anmeldeformular. Ihr findet es als PDF bei der jeweiligen Veranstaltungen auf der Website.

Noch Fragen? - immer gern!

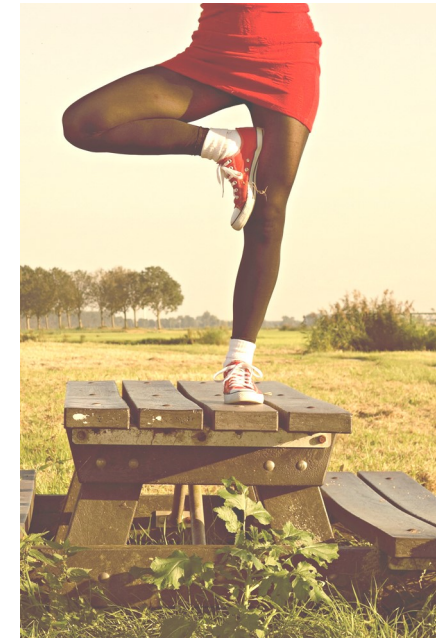
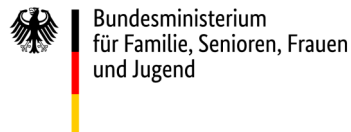
Ruft uns an oder schreibt uns:

Deutsche Schreiberjugend - Bundesverband e. V.
Kirschenallee 25
14050 Berlin
U-Neu Westend

Tel.: +49 30 25469964

Fax: +49 30 25469965

Dieser Kurs wird mit Mitteln des Kinder- und Jugendplanes des Bundes gefördert.



Body 'n' mind



**Stressreduktion &
innere Balance**

15.06.-17.06.18

train the trainer
Jugend in Bewegung