

Anmeldung

Hiermit melde ich mich für die Veranstaltung verbindlich an (bitte ankreuzen):

| | X | | | | |
|--------------------------|---|---|---|---|--|
| Titel | | Auf zu neuen Ufern (Züricher Ressourcen Modell) | Nordic Walking - Schulung mit Zertifikat | Methoden und Modelle der Bewegungstherapie | Durch Tanz und Bewegung zum eigenen Selbst |
| Programmübersicht | | Montag, 13. April 2015 | Mittwoch, 6. Mai - 17. Juni 2015 | Samstag, 13. Juni 2015 | Samstag, 4. Juli 2015 |

Bitte melden Sie sich an:

per Post an
impuls e.V., Rathausplatz 1, 28309 Bremen

oder telefonisch unter Tel. 498 94 94

oder per E-Mail an
fortbildung@impuls-bremen.de

Veranstaltungsort

Die Fortbildungen (mit Ausnahme der Fortbildung „Nordic Walking“) finden im wunderschönen ehemaligen Sitzungssaal des Rathauses in Hemelingen statt, der mittlerweile ein Bewegungssaal geworden ist. Dieser Raum ist ausgestattet mit einem gelenkschonenden Schwingboden sowie Kleingeräten.



Bankverbindung

Die Kosten bitte bis 14 Tage vor der Veranstaltung auf folgendes Konto überweisen:

impuls e.V.
IBAN: DE18 2905 0101 0001 6202 93
Verwendungszweck: Fortbildung Hemelingen

Anfahrt



Gesellschaft für
Ambulante Psychiatrische Dienste GmbH



impuls e.V. Institut für berufliche Fortbildung
ASB Gesellschaft für Seelische Gesundheit mbH
Gesellschaft für ambulante psychiatrische
Dienste GAPSy GmbH

Fortbildungen
für seelische Gesundheit
im Rathaus Hemelingen



1. Halbjahr 2015

Rathausplatz 1

- Vom Rathaus zum Leuchtturm

Das Fortbildungsprogramm für seelische Gesundheit von impuls e.V. im 1. Halbjahr 2015 bietet Seminare zum Thema Bewegung und Entspannung für Körper, Geist und Seele:

- für alle Berufsgruppen, die sich in der Behandlung und Begleitung von Menschen mit psychischer Erkrankung engagieren,
- für Menschen, die Beeinträchtigungen der seelischen Gesundheit als Betroffene oder Angehörige erleben oder erlebt haben.

impuls e.V. ist Partner der Gesellschaft für ambulante psychiatrische Dienste GmbH (GAPSY) und der ASB-Gesellschaft für Seelische Gesundheit mbH, die mit ihrem differenzierten Behandlungs- und Betreuungsangebot Menschen in ihrem gesamten Lebensfeld unterstützen. GAPSY und ASB entwickeln mit hochqualifizierten Fachkräften und in enger Kooperation die professionelle Unterstützung beständig weiter. Gleichzeitig erfolgt in vielen Projekten eine Vernetzung mit Institutionen im Stadtteil, um die Förderung der seelischen Gesundheit aus der „Psychiatrie“ heraus in die Mitte der Gesellschaft zu verlagern.

Das Projekt RATHAUSPLATZ 1 verlässt die ausgetretenen Pfade einer Trennung der verschiedenen Versorgungsangebote durch deren Integration **und** steht für die Überwindung von Grenzen zwischen Psychiatrie und Gemeinde - ein Leuchtturmprojekt für Bremen.

Veranstaltungsprogramm

„Auf zu neuen Ufern“ – Eigene unentdeckte Potentiale entdecken mit Friederike Holtmann, Dipl. Kulturwissenschaftlerin

Wie kann ich mich geistig und körperlich erholen? Wo liegen Ressourcen versteckt, und wie kann ich mit ihnen schonender umgehen? Im Alltag fehlt uns oft die Muße, um uns damit zu beschäftigen wie wir unsere Energien und Ressourcen behandeln. Meist muss uns erst der Körper "ausbremsen"- wir werden krank. In diesem Seminar wollen wir uns damit beschäftigen, wie wir uns besser ausbalancieren können. Mit der Methode des *Züricher Ressourcen Modells* entdecken wir verborgene Ressourcen. In konkreten Bewegungstrainings wenden wir praktische Mittel zur Entspannung und Energiegewinnung an, die zu Ihnen und Ihren Herausforderungen passen.

MONTAG, 13. April 2015 (7 UE)

von 10 – 16 Uhr
Kosten: 90 €

Nordic Walking mit Bärbel Schumacher, Gymnastik- und Tanzpädagogin, Nordic Walking Instructor

Bewegung an der frischen Luft fördert Körper und Seele. Diese schonende wie fordernde Sportart verbindet hohe Stoffwechsellleistungen (Kalorienverbrauch, Sauerstoffaufnahme, Herzfrequenz) mit einer Entlastung der Gelenke. Durch den Einsatz spezieller Stöcke werden Rumpf und Oberkörper in die Bewegung integriert und der ganze Körper gefordert.

Diese Fortbildung schließt mit einem Zertifikat ab und befähigt die Teilnehmenden, eigene Laufgruppen anzuleiten.

mittwochs, 6. Mai bis 17. Juni 2015

von 17.30 – 19 Uhr
6 Termine + Prüfung
Abschluss mit Zertifikat
Kosten: 140 € / 110 € ermäßigt

Treffpunkt: Fleetrade 78, 28207 Bremen

"Methoden und Modelle der Bewegungstherapie" - Angebote zur Stabilisierung der seelischen Gesundheit mit Silke Schreiner, Gymnastik- und Tanzpädagogin, Bewegungstherapeutin

Was ist eigentlich Bewegungstherapie? Und wie können wir sie im Arbeitsalltag einsetzen? Dieses Seminar möchte die Teilnehmenden in die Grundlagen der Bewegungstherapie und das bio-psycho-sozialen Modell der WHO einführen. Auf ganz alltagspraktische Weise werden kleine Bewegungsspiele für die Einzel- und Gruppenarbeit vermittelt, die zur Förderung von Widerstandsressourcen eingesetzt werden können (Salutogenese).

SAMSTAG, 13. Juni 2015 (7 UE)

von 10 – 16 Uhr
Kosten: 90 €

"Durch Tanz und Bewegung zum eigenen Selbst" - Einführung in Tanz- und Bewegungsmeditation

mit Silke Schreiner, Gymnastik- und Tanzpädagogin, Bewegungstherapeutin
Tanzen ist Bewegung - und Bewegung trainiert Muskeln, Sehnen, Gelenke und Bänder. Tanzen ist jedoch noch mehr – wir aktivieren unsere Augen und Ohren, den Gleichgewichtssinn und unser Gefühl. Tanzen hilft uns zu uns selbst zu finden und unsere Leidenschaften, unsere Ängste und unsere Kraft zu entdecken. Psychotherapie und Rehabilitation haben sich diese Erkenntnis bereits vielfach zunutze gemacht. In diesem Seminar erforschen wir die Wirkung von freiem Tanzen und Bewegungsmeditation auf den Körper und die Psyche. Achtsamkeitsübungen werden unterstützend zur Sensibilisierung für Körperwahrnehmung und Spannungsregulation eingesetzt.

SAMSTAG, 4. Juli 2015 (7 UE)

von 10 – 16 Uhr
Kosten: 90 €