DVMB
Das Netzwerk zur Selbsthilfe
Deutsche Vereinigung Morbus Bechterew
Landesverband Sachsen e.V.

Themenplan zum Wochenendseminar vom 9. – 11. August 2024 in Halle

"Hab acht auf dich, denn du lebst nur einmal“

Referentin: **Christiane Greiner-Maneke**- *Bewegungspädagogin "Der bewegte Weg zur Achtsamkeit"; Achtsamkeitstrainerin des DFME im 3. Ausbildungsjahr; Rückenschullehrerin des BdR, Mitglied im Beirat des BdR*

Veranstaltungsort:
Hotel TRYP BY WYNDHAM HALLE
Neustädter Passage 5, 06122 Halle/Saale
Telefon: 0345 69 31-0 Webseite: www.tryphalle.com

Das Seminar kann als Weiterbildung mit 16 Lerneinheiten bestätigt werden.Hinweise zur Anreise am Ende des Schreibens.

Ablauf /Inhalte:

Freitag, 9.08.2024 (2 LE)

bis 17 Uhr — Anreise individuell (Zimmer sind ab 14 Uhr bezugsfertig)
Danach gemeinsames Abendessen

20 – 21:30 Uhr — „Ankommen im Hier und Jetzt“
Eröffnung des Wochenendes
mit *Begrüßung und Vorstellungsrunde, Organisatorischem und alles Wichtige rund ums Wochenende bzw.* einer ersten Sequenz der Referentin
(*Anfangsritual, Evaluierung der Wünsche an das Seminar, Erfahrungsaustausch zum Thema mit abschließendem meditativen Abendspaziergang)*

Samstag, 10.08.-- (gesamt 10 LE)

Aufgabe des Morgens: „Starte bewusst und achtsam in den Tag“

9:30-12:30 Uhr — „Mit Achtsamkeit in den Tag“
(mit folgenden Einzelsequenzen) mit integrierten Pausen (4LE)
-Vorstellung ggf. vertiefende Wiederholung des Ganzheitlichen Bewegungskonzepts „Der bewegte Weg zur Achtsamkeit “
-Erörterung der Frage: „Was bedeutet Achtsamkeit in der täglichen Praxis?“
-Vorstellung der 5 Hemmnisse in der Achtsamkeits- und Bewegungspraxis
- „Mindful Moves“ (Achtsames Bewegen erlernen mit seinen Potentialen und dem jetzigen Gesundheitszustand)

12:30-13:30 Uhr — Mittagspause

13:30-15:15 Uhr — „Über Achtsamkeit reden-das kann (fast) jeder.“ (2LE)
Erläuterung, wie achtsame Kommunikation in Theorie und Praxis funktioniert, danach eine Bewegungssequenz für den Schulter-Nacken-Arm-Hand Bereich mit dem Fokus auf die Atmung im Freien

15:15-16:45 Uhr — „Wie gehe ich achtsam mit Schmerz und Stress um?“ (2 LE)
Durchführung von Sitz- oder Gehmeditation, Aufklärung zu Vertiefungsmöglichkeiten für Beruf, Sport und Alltag, mit Ausgabe von Materialen

16:45-18:15 Uhr	„Gib mir Luft zum Atmen“ (2 LE)
	Einführung in das Thema „Atmung“ und zum Abschluss des Seminartages ein Abschlussritual und einer großen Feedbackrunde
	(Ergebnisse haben Einfluss auf den nächsten Tag)
18:45 Uhr	*Abendessen mit anschließendem Erfahrungsaustausch unter den Teilnehmerinnen*

Sonntag, 11.08.2024

Aufgabe des Morgens: „Genieße den Sonntag und lasse ihn zu einem guten Tag werden“

9:30 – 11:00 Uhr	„Erlerntes vertiefen, um es im Alltag zu verstetigen“ (2 LE)
	Anfangsritual, Fragen zum Erlernten vom Samstag?
	Vertiefung des Erlernten vom Vortag in Partnerarbeit
	Ganzheitliche Bewegungssequenz im Freien
11:00 - 12:30 Uhr	„Methoden, um Erlerntes nachhaltig in meinen Alltag integrieren? (4 LE)
	Erstellung eines Mind Map zum Thema: „Wie kann ich Achtsamkeit in meinen Alltag integrieren?
	Durchführung einer vertiefenden Sitzmeditation
-	*Informationen zu weiterführenden Vertiefungsmöglichkeiten*
-	*Erarbeitung von Vertiefungsmöglichkeiten in Beruf, Sport und Alltag,*
	mit der Erstellung von Protokollen, Erfahrungsjournalen
	Mit einer evaluierenden Feedbackrunde wird die Abschlussbesprechung mit den Teilnehmerinnen stattfinden. Hierbei werden sie auch einen Ausblick auf weitere begleitende Möglichkeiten zum Thema erhalten.
	Das Seminar wird durch die Referentin mit einem Abschlussritual geschlossen.
12:30-13:30 Uhr	*Mittagspause*
13:30-14.00 Uhr	*Abschlussrunde und Verabschiedung durch die Organisatorinnen mit anschließender, individueller Heimreise*

Das TRYP by Wyndham Halle ist optimal an das öffentliche Verkehrsnetz angeschlossen: Die nächste ***Straßenbahn-Haltestelle*** *befindet sich gleich vor der Tür des Hotels.* ***Ihr Plus: Unsere Hotelgäste fahren kostenfrei mit den öffentlichen Verkehrsmitteln und sparen sich die Parkgebühren und Parkplatzsuche im Zentrum der Stadt!*** *Für Elektroautos stehen zwei Ladestationen bereit.*

Eigenanteil: Für DVMB-Mitglieder 90€ / für Nicht- Mitglieder 130 €. (Rechnung wird mit Anmeldeunterlagen versandt). Der Anteil kann dann per Überweisung gezahlt werden.
Der Eigenanteil umfasst die Seminargebühr, die Übernachtung und Verpflegung, Tagungsgetränke usw.

Anmeldung: **bis zum 30.06.2024**
Per Post mit dem Anmeldeformular an Jana Schmalisch, Glück-auf-Str. 6d, 01705 Freital
Per Mail mit dem Formular an kontakt@dvmb-sn.de

Es werden für diese Veranstaltung 20 Plätze zur Verfügung stehen. Jede Teilnehmerin wird in einem Einzelzimmer übernachten. Sofern Sie Besonderheiten haben, die zu beachten sind, dann teilen Sie uns dies bitte rechtszeitig mit

Wir freuen uns auf eine schöne gemeinsame Veranstaltung und verbleiben mit Grüßen
Jana Schmalisch und Ilona Hiller (Frauenansprechpartnerinnen der DVMB in Sachsen)

- Änderungen vorbehalten –