



Übersicht - Kurse – Workshops – Bildungsurlaube - Angebote in 2023

Bildungszeit „Heilende Lebensrhythmen“ vom 13.07. - 19.07.23 mit Edda Lorna u Johanna Sieberg.



Leider in Hessen nicht als Bildungsurlaub anerkannt. /Anmeldung an Bremische Landeskirche; Information unter www.bildungswerk.kirche-bremen.de / Ort: Langeoog, Haus Meedland

Den eigenen Rhythmus zu finden, bedeutet unterwegs zu sein zu sich selbst, Freude an der Selbstbestimmung, dem Tanz und Authentizität zu erleben. Im heutigen beruflichen Alltag ist das Phänomen Stress allgegenwärtig. Die Teilnehmenden lernen verschiedene Möglichkeiten kennen, um Stress wirksam abzubauen. Der Bildungsurlaub ist für alle Frauen*, die Lust haben zu Tanzimprovisationen und die Kraft tanken wollen. Rhythmus wird erfahrbar gemacht mit Trommeln und Bodypercussion. Trommeln sind vorhanden.

Preise/Teilnahmegebühr: 542,00 € /ermäßigter Preis: 325,00 € / Einzelzimmer: 682,00 € /Einzelzimmer ermäßigt: 410,00 €



Bildungszeit „Braucht unsere Seele Bilder?“ vom 21.08. - 26.08.23 – leider in Hessen nicht als BU anerkannt /Anmeldung an Bremische Landeskirche; Information unter www.bildungswerk.kirche-bremen.de / Ort: Langeoog, Haus Meedland

Innere Bilder werden auch Imaginationen genannt. Das Verfahren hilft, Stressgefühle zu reduzieren, fördert mentales ‚Abschalten‘ und Entspannung. Verschiedene Imaginationstechniken werden eingeübt, um sie im beruflichen Alltag anzuwenden. Die Teilnehmenden stärken ihre Fähigkeit, in stürmischen Zeiten Gelassenheit zu bewahren.

Preise/Teilnahmegebühr: 465,00 € /ermäßigter Preis: 280,00 € / Einzelzimmer: 585,00 € / Einzelzimmer ermäßigt: 350,00 €



Tanz-Workshop an der Nordseeküste / Wochenende vom 01.09. - 03.09.2023
Thema: Ursprung und Wandlung - die Medizin der Frau ist die Frau selbst
Meditativer Kreistanz, Visualisierung und Meditation zu ausgewählten Bachblüten;

Ort: [Weidenzentrum Wurster Nordseeküste e.V., Nordholz](http://www.weidenzentrum-wurster-nordseekueste.de)

Mehr Glück und Zufriedenheit in sich zu finden wünschen sich Viele. Was passt besser ins Weidenzentrum als den Ausgangspunkt beim Weidenbaum zu nehmen? Märchen und Tanz zum Bachblütenbaum Weide laden ein, für sich und mit den anderen im meditativen Kreistanz die nächsten Schritte zu mehr Glück und Zufriedenheit zu entdecken. Unterstützend werden im Workshop neben Bewegung, Weisheitsgeschichten und körperorientierte Visualisierungen eingesetzt. Vorkenntnisse mit KreisTanz, Visualisierung und Meditation sind nicht erforderlich.

Kursgebühr **incl.** Unterkunft mit Vollverpflegung: 380,00 € (360,00 € ermäßigt)



Tanz-Workshop & Urlaub auf Mallorca vom 18.09. - 22.09.23 mit Edda Lorna und Johanna Sieberg
Tanz mit uns an Kraftorten auf Mallorca / Ausgangsort Port de Soller / Unterkunft und Flug werden selbst organisiert (z.B. <https://citrichotels.com/de/>) 350,00 Euro
Kursgebühr /Mehr Info siehe www.naturheilpraxis-sieberg.de o. www.edda-lorna.de

Anmeldung an E. Lorna e.lorna@web.de oder J. Sieberg, info@naturheilpraxis-sieberg.de

Erlebe die Insel Mallorca ganz anders. Du kannst eintauchen in ein tiefes Sein und Dich neu erfahren und entdecken. Freudvolle Begegnungen mit traumhaften Fels- und Badestränden, heiliger Quelle, Höhle, Felsenschlucht und spirituellen Orten öffnen das Herz. Die Weiblichkeit wird an Kraftorten auf Mallorca gestärkt durch Improvisationstanz, meditativen Kreistanz und geführten Meditationen. **Kursgebühr:** 350 € (+ 50,00 € Fähre etc.)



Bildungsurlaub „Mehr Achtsamkeit - mehr Bewegung - weniger Stress“ vom 06.11. – 10.11.23 / Anmeldung an KVHS Lich, Kursnummer H-0750383;
ab 10 TN 240,00 Euro Kursgebühr

ORT: Langeoog / Die Anreise wird selbst organisiert, Unterkunft mit Frühstück (ca. 480 Euro) kann bei mir gebucht werden, Seminarraum Pfarrheim St. Nikolaus

Allgemein gehört zur Achtsamkeit das Kennenlernen und Einüben von Meditationstechniken. Bei den Übungen zur Achtsamkeit wird dieses Mal der Schwerpunkt auf den Bewegungsmeditationen liegen, u. a. auch meditative Kreistänze. Die Übungen lassen sich in einer Woche Bildungsurlaub sehr gut erlernen und sind einfach in den beruflichen Alltag zu integrieren.