

On the way to a dynamic balance of body, mind and soul – yoga and TCI

Auf dem Weg zu einer dynamischen Balance von Körper, Geist und Seele – Einführung in TZI und Yoga

**Montag, 15. November 2021, Beginn: 14:30 Uhr bis
Freitag, 19. November 2021, Ende: 14:30 Uhr**

Bildungsurlaub nach AWbG

B 77

TAGUNGSSTÄTTE SOEST

*All the powers in the universe are already ours.
...we have to grow from inside out.
Swami Vivekanada (1863-1902)*

Der Kopf sagt „Ja!“, der Bauch sagt „Nein!“. Und nun?

Wir leben in einer Welt, in der oft der Kopf das Sagen hat, in der Kopf, Geist und Verstand die Richtung vorgeben, auch wenn unser Bauchgefühl und unsere Seele etwas anderes sagen – der Kontakt zum eigenen Körper und den Signalen, die er sendet, geht verloren. Das kann uns müde machen, oder antriebslos. Denn Wohlbefinden umfasst Körper, Geist und Seele.

Dieses Seminar in englischer Sprache wird unser psycho-biologisches Sein und das Hören auf unsere Körpersignale in den Mittelpunkt stellen. Dies ist sowohl ein Anliegen von TZI (Themenzentrierte Interaktion) als auch tief verwurzelt im Yoga. Ziel des Seminars ist, das Konzept der TZI, einem Konzept der humanistischen Psychologie, in Verbindung mit Yoga-Asanas (Körperübungen), Pranayama (Atemübungen) und Meditation aus dem Yoga kennen zu lernen. So soll eine höhere Bewusstheit für unsere Körperlichkeit geschaffen werden, um dadurch mehr Bewusstsein für unser ganzheitliches Wohlbefinden (körperlich, seelisch und spirituell) zu erfahren.

Dieses Seminar ist in vielerlei Hinsicht eine vielfältige und dynamische Mischung. Zum einen aus TZI und Yoga, zum anderen aus Teilnehmenden mit unterschiedlichen Erfahrungen. Anfänger ohne Vorkenntnisse in TZI und/oder Yoga und erfahrene Teilnehmenden in beiden Bereichen sind gleichermaßen herzlich willkommen.

Diese Mischung ist eine Einladung, unser Prana (Sanskrit: Lebensenergie) weiter zu entwickeln und auszubalancieren. „Der Mensch ist eine psycho-biologische Einheit...“, so formuliert Ruth C. Cohn, die Begründerin der TZI. Diesem wollen wir durch Übungen aus dem Yoga und indischen Ritualen nachspüren. Dazu gehört auch die Beschäftigung mit Mantras (Gesänge), Chakren (Energiezentren) und Mudras (Handgesten). Die Yoga-Übungen werden den Fähigkeiten und Erfahrungen der Teilnehmenden angepasst.

Die Yogamatte wird in gewisser Weise zu der Basis und dem Ausgangspunkt, von dem wir unsere Reise mit TZI und Yoga beginnen. Punkte unserer Reise werden sein:

- Das „Dreieck im Kreis“ der TZI, das die vier Aspekte Individuum, Gruppe, Anliegen und das Umfeld/Umwelt miteinander verbindet.

- Namaste – die alltägliche indische Begrüßung, die eine Verbeugung vor dem göttlichen Licht des Gegenübers ist.
- „Sei deine eigene Chairperson.“ Ein Postulat von Ruth C. Cohn, das in etwa bedeutet: Übernimm Verantwortung für dein eigenes Handeln, leite dich selbst.
- Elemente aus dem Umfeld des Yoga, Bhagavad Gita, indische Philosophie und Mythologie.
- Die TZI Auffassung der weltweiten Verbindung (Globe) bringen wir in Beziehung zum historischen indischen Prinzip von *Vasudeva Kutumbaka* – die Welt als eine Familie.
- Interkulturelle Begegnung zwischen westlichen und östlichen Kulturen und Traditionen – und Menschen.

Lebendiges Lernen und die Weisheit der TZI unterstützen in Verbindung mit Yoga und der indischen Philosophie unsere Lebensenergie, unser Wohlbefinden und unsere Ganzheitlichkeit.

Zielgruppe:

Menschen in TZI-Ausbildung, Interessierte

Seminarbeginn:

Montag, 15. November 2021, 14:30 Uhr

Anreise und Einchecken ab 13 Uhr

Seminarende:

Freitag, 19. November 2021, 14:30 Uhr

Rückfragen zu den Inhalten und sprachlichen Voraussetzungen und Fördermöglichkeiten gerne an Antje Röckemann. Unterstützung und Übersetzung ins Deutsche sind jederzeit möglich.

Weitere Informationen zum Seminar über:
www.gender-kirche-gelsenkirchen.de/TZI

**Für Menschen in einer TZI-Ausbildung:
 Das Seminar ist vom Ruth-Cohn-Institut anerkannt als
 P-Kurs (Persönlichkeitskurs).**

Leitung: **Christina Vetter** Verbands- und Projektreferentin

Referentinnen:

Tessie George Lehrbeauftragte (Graduierte) des Ruth-Cohn-Instituts international für TZI; Yogalehrerin mit 35 Jahren Erfahrung – ausgebildet bei Yoga Vidya Niketan, Postgraduiertenabschluss in Pädagogik und Psychologie mit Auszeichnung, Master-Abschluss in NLP, Erfahrung in Dramatherapie, Transaktionsanalyse und Psychodrama, Sprachen: Englisch, Französisch und Grundkenntnisse Japanisch

Antje Röckemann TZI-Lehrbeauftragte in Ausbildung, Atempädagogin (Middendorf-Institut), feministische Theologin, Pfarrerin und Leiterin des Referates für gesellschaftliche Verantwortung im Ev. Kirchenkreis Gelsenkirchen und Wattenscheid | Co-Leitung | E-Mail: antje.roeckemann@ekvw.de, Tel. 0209 589007160

Das Seminar ist eine Kooperationsveranstaltung mit dem Referat für gesellschaftliche Verantwortung im Ev. Kirchenkreis Gelsenkirchen und Wattenscheid.

Hinweis

Während der Veranstaltung werden ggf. Fotos zur Nutzung in der Öffentlichkeits- und Pressearbeit erstellt. Sie können zu Beginn der Veranstaltung Ihre Einwilligung dazu widerrufen.

TEILNAHMEBEDINGUNGEN

Anmeldung

Evangelische Frauenhilfe in Westfalen e.V. | Angela Wieneke
 Postfach 13 61 | 59473 Soest | Fax 02921 4026
wieneke@frauenhilfe-westfalen.de www.frauenhilfe-bildung.de

Schriftlich per Post, E-Mail oder Fax ist Ihre Anmeldung verbindlich und verpflichtet umgehend zur Zahlung. Ist der Kurs ausgebucht oder findet er nicht statt, erhalten Sie eine Benachrichtigung und eine Rückerstattung.

Bitte beachten Sie unsere Allgemeinen Geschäftsbedingungen, die Sie unter www.frauenhilfe-bildung.de finden.

Information (Mo - Do: 09:00 - 12:00 Uhr)
 Christina Vetter, Tel. 02921 371-239

Kosten

Seminargebühr: 530,00 €
 Ermäßigung und Zuschüsse auf Anfrage möglich.

Kosten für Kost & Logis (Vollverpflegung):
 Mitglieder der Evangelischen Frauenhilfe in Westfalen e.V. (FH-Mitgl.) erhalten eine Ermäßigung.
 im Einzelzimmer Standard (Etageduschen/-WC):
255,00 € (FH-Mitgl.: 229,50 €)
 Zuschlag für Zimmer mit Dusche/WC: **40,00 €**
 (FH-Mitgl.: 36,00 €)

Sie erhalten eine Rechnung.

Stornierung

Sollten Sie verhindert sein, melden Sie sich bitte rechtzeitig schriftlich ab. Bei kurzfristigen Absagen werden Ausfallgebühren erhoben: 14 bis zu 9 Tage vor Veranstaltungsbeginn beträgt die Ausfallgebühr 50 % der angegebenen Kosten, 8 bis 1 Tag vor Veranstaltungsbeginn 75 %, bei Abmeldung am Veranstaltungstag 100 %.

Tagungsort

TAGUNGSSTÄTTE SOEST | Feldmühlenweg 15 | 59494 Soest
 Tel. 02921 371 280 www.tagungsstaette-soest.de

Bildungsurlaub

Die Evangelische Frauenhilfe in Westfalen e.V. ist Teil des Evangelischen Erwachsenenbildungswerkes Westfalen und Lippe e.V. Diese Veranstaltung ist eine anerkannte Bildungsveranstaltung nach dem Arbeitnehmerweiterbildungsgesetz NRW und wird in Übereinstimmung mit den gesetzlichen Vorgaben als Fort- und Weiterbildungsmaßnahme durchgeführt.
 Bei Bedarf senden wir Ihnen eine Anmeldebestätigung zur Vorlage bei Ihrem Arbeitgeber zu.

Anmeldung an:

Evangelische Frauenhilfe in Westfalen e.V., Angela Wieneke, Postfach 13 61, 59473 Soest, Fax 02921 4026, wieneke@frauenhilfe-westfalen.de

Anmeldung

„Auf dem Weg zu einer dynamischen Balance von Körper, Geist und Seele“ - Einführung in TZI und Yoga

15. - 19.11.2021, B 77

Name

Vorname

Straße

PLZ/Ort

Telefon/ Mobiltelefon

E-Mail

Geb.-Datum

Sonderkostform/Allergien

- Bildungsurlaub
- Einzelzimmer Standard
- Einzelzimmer mit DU/WC
- Mitglied der Evangelischen Frauenhilfe in Westfalen e.V.
- Ich erkläre mich einverstanden, dass diese Daten für die Zusendung von Veranstaltungsinformationen der Evangelische Frauenhilfe in Westfalen e.V. verwendet werden. Hinweis: Ihre Einwilligung können Sie jederzeit widerrufen.

Ort, Datum, Unterschrift