

# PRÄSENZ

## statt Stress und Erschlaffung

Seminarwoche Nr.2 / 04-10.10.2020 / Tüttendorf

*Unser Alltag verführt uns zu gehetztem Tun. Wir wollen unsere Pflichten schnell und gut erledigen. Am Abend sind vor allem **wir** dann erledigt. Zum Ausgleich gönnen wir uns aber ein Gegenprogramm: zum Beispiel Fitness, Yoga, Achtsamkeit und die Ferien. Ist das denn so gut, wie wir meinen? Oder könnte ich arbeiten und dabei gelassen und fröhlich werden? Wie geht das?*

*Dass sich die Veränderungen aus aller kleinsten Alltäglichkeiten ergeben, folgt aus einem Bericht von Elfriede Hengstenberg nach einem Kurs bei Elsa Gindler: „Daher für mich das Haupterlebnis dieser Tage, mit allem, was sich daraus ergibt und sich für mich noch bei einem Wacher-Werden für diese Ereignisse ergeben ,könnte’. So etwas wie ein Schlüssel zur ‚Natur’ jeder Sache und zu besserer Bewältigung der Forderungen die uns täglich treffen. Der Grossen wie der Kleinen. Vor allen Dingen erst einmal der Allerkleinsten, die mich jetzt allmorgendlich interessieren.“*

*Aus der Selbstwahrnehmungen von Zustand und Verhalten im alltäglichen Lebensvollzug – wie sie Gindler lehrte - und den kleinen Veränderungen, erwuchs die Freiheit des nicht routinierten Handelns im Hier und Jetzt. Spielend und reflektierend zu Gelassenheit und Munterkeit zu finden, erfordert eine ganz andere Verhaltensweise als das übliche Hetzen und Erschlaffen. Wir versuchen wacher zu werden, um unsere Verwandlung wahrzunehmen, die die jeweilige Aufgabe von uns fordert und versuchen, auf Widerstand und Störung statt mit Drücken und Erpressen, mit angemessener Ladung zu reagieren.*



**Dr. Edith von Arps-Aubert**

Leitet ihr eigenes Institut für Bewegungsforschung. Gibt Kurse zur achtsamen Bewegungsbildung und Weiterbildungskurse zur Körperpsychotherapie, bietet Privatstunden an und ist publizistisch tätig. Hat zum Arbeitskonzept von Elsa Gindler an der Universität Marburg promoviert. War Dozentin am Institut für Weiterbildung der PHBern und Ausbilderin am Lehramt für Gymnasien. Verdiente ihr Brot als Gymnasiallehrerin für Sport und Geschichte (Oberstudienrätin) an Schweizer Gymnasien (Olten und Biel/Bienne). Hatte sich als Lehrerin für Deutsch, Geschichte und Sport für die Sekundarstufe I und II mit dem Studium in Basel, Bern und Marburg ausgebildet. Ist in Basel aufgewachsen und hat dort ihr Abitur gemacht. Ist Mutter einer erwachsenen Tochter, glückliche Grossmutter und wohnt seit ihrer Pensionierung bei Luzern. [www.bewegungsforschung.ch](http://www.bewegungsforschung.ch).

**Tagungsort:** Basisgemeinde Wulfshagenerhütten, Zum Wohld 4, 24214 Tüttendorf ([www.basisgemeinde.de](http://www.basisgemeinde.de))

Kurszeiten und Tagesstruktur nach Vereinbarung vor Ort

Abends Gespräche und Vorträge mit Bild- und Filmmaterial

- ◆ Anfahrt mit der Bahn: Bahnstation Gettorf, von dort 4Km mit dem Taxi
- ◆ Anmeldung: [martin.klotz-woock@basisgemeinde.de](mailto:martin.klotz-woock@basisgemeinde.de)
- ◆ Tel: 04346 368020

Da die Teilnehmerzahl auf **12 Personen** beschränkt ist, ist es sinnvoll, sich baldmöglichst anzumelden. Vorkenntnisse sind nicht notwendig.

Bitte bringt bequeme Kleidung, warme Socken, Wolldecke und Schreibzeug mit.

- ◆ **Kosten:** Gesamtkosten für Verpflegung, Übernachtung, und Kursgebühr **500€**
- ◆ Übernachtung in einfachen Zimmern mit Etagedusche/WC  
(Wer mehr Komfort möchte, kann sich gerne in der Nähe selber etwas buchen.)
- ◆ Es gibt die Möglichkeit, für das Seminar einen Bildungsgutschein zu beantragen.

Eine Anmeldung ist dann akzeptiert, wenn eine Anzahlung von **100€** auf folgendes Konto überwiesen wurde:

**Basisgemeinde Wulfshagenerhütten e.V. IBAN DE 6652 0604 1000 0640 6831**

Das Seminar beginnt am Sonntag den 04.10.2020 mit dem Abendessen um 18.00 Uhr und endet am Samstag den 10.10. 2020 nach dem Mittagessen, ca. 14.00 Uhr.

Die Kursteilnehmenden sind eingeladen, am Tageslauf der Gemeinschaft teilzunehmen. Sie bekommen außerdem einen Einblick in die Werkstätten, in denen Spiel- und Bewegungsmaterialien nach Emmi Pikler und Elfriede Hengstenberg hergestellt werden.

**Einführung in die Arbeit von micromove® - eine Synthese der  
Arbeitskonzepte von Gindler-Hengstenberg-Pikler-Alexandertechnik-  
Feldenkrais und elementarer Bewegungsimprovisation**

mit Dr. Edith von Arps-Aubert, Institut für Bewegungsforschung, Schweiz  
in Zusammenarbeit mit der Basisgemeinde Wulfshagenerhütten