

Hochschulsportverband Niedersachsen/Bremen (HVNB)

Wolfenbüttel, den 05.09.2016

Übungsleitenden-Fortbildung

Thema: Meditation und Pilates – eine Einführung in die Zen Meditation und das neue Körperbewusstsein mit Pilates

Termin, Uhrzeit: Samstag, 19.11.2016, 10.00 – 16.30 Uhr

Ort: Ostfalia Hochschule für angewandte Wissenschaften, Gymnastikraum
Am Exer 3, 38302 Wolfenbüttel

Zielgruppe: Kursleitende aus den Bereichen Gymnastik, Tanz, Fitness

Kosten:

HVNB-Mitglieder	0,00 EUR
Reuegeld bei Nichtteilnahme*	30,00 EUR
Region Küste	20,00 EUR
Externe	45,00 EUR

Teilnehmende: min. 10, max. 18

Beschreibung: Der gewöhnliche Geist ist die unbeständige und widerstandslose Beute äußerer Einflüsse, gewohnheitsmäßiger Tendenzen und Konditionierungen. Vergleichbar mit einer Kerzenflamme im offenen Durchgang – allen Widerständen hilflos ausgeliefert. Diesen unruhigen Geist zu transformieren und zu beruhigen heißt sich in der Meditation dem Atem durch hohe Aufmerksamkeit und Konzentration zu widmen. Dieses wollen wir hier in einer sanften Einführung tun, um die wahre Natur des Geistes zu erforschen und dadurch zu mehr Frieden..... Freude..... Gleichmut....Freiheit.... Wachheit...zu gelangen!

Das Pilatestraining wirkt dahingehend sehr unterstützend auf einen zur Ruhe kommenden Geist. Gezielte Bewegungen im Flow unterlegt mit einer gezielten Atemtechnik und dem Aufbau einer kraftvollen Mitte werden das Körperbewusstsein schulen und den Geist zusätzlich fördern. Ein wirkliches harmonisches Zusammenspiel von Körper und Geist ist das Ergebnis unseres Tuns quasi ein Erlebnis unseres Seins!

Inhalte:

- ✓ Schulung des Geistes in der Meditation
- ✓ Wahrnehmung des Körpers durch Pilates
- ✓ Abwechselnde Übungen zwischen Entspannung und Bewegung
- ✓ Übungen im Liegen, Sitzen, Stehen und Gehen

Bitte mitbringen:

- ✓ Bequeme und warme Kleidung (Jacke, Pulli)
- ✓ Genügend zu trinken und für die Mittagspause etwas zu essen

Referentin: Kathrin Bormann verfügt über langjährige Erfahrung im Gymnastik- und Fitnessbereich. Seit 10 Jahren unterrichtet sie in ihrem eigenen Studio Pilates. Neben dem Pilatestraining ist sie auch als Fitness- und Faszientrai-

nerin tätig und hat sich in den Bereichen Kinesiologie und Meditation weiterentwickelt.

Leistungen: Seminarunterlagen, Getränke

Anmeldung: Bis spätestens **05.11.2016** online unter http://www.hochschulsport.ostfalia.de/angebote/aktueller_zeitraum/Meditation_und_Pilates_Wf.html

Kontakt: Christina Hadler
ch.hadler@ostfalia.de
05331 / 939 12090

* Das Reuegeld für HVNB-Mitglieder entfällt bei Absagen, die bis zum Anmeldeschluss eingehen oder bis zu 7 Tage nach dem Fortbildungstermin mit einem ärztlichen Attest belegt werden. Unangekündigtes Nicht-Erscheinen wird grundsätzlich mit Reuegeld geahndet.