

Fachfortbildung Jahresausklang IACC 2018

Meditation – zwischen Ruhe und Bewegung



International
Association for
Consulting
Competence e.V.

**Mittwoch,
19.12.2018 von 10.00 bis 16.00 Uhr, Hannover**

In die Stille kommen, den Geist ruhig werden lassen – darin liegt eine große Kraft, die wir nutzen können.

Meditation führt uns zurück zu uns selbst, wenn wir uns im Alltag verlieren. Die Sammlung in der Meditation balanciert ein Übermaß an geistiger und emotionaler Beschäftigung aus. Unsere Gedanken und unser Nervensystem können sich beruhigen, unser Organismus findet zu neuer Ordnung. Wir nehmen uns wieder wahr, verbinden uns mit unserem inneren Kern und können die Weite unseres Bewusstseins erfahren.

Meditation ist als Selfcare-Basic für Beraterinnen und Berater eine wirksame Methode gegen Burnout, unterstützt die Entfaltung von Klarheit, Mitgefühl und Präsenz, und stärkt die Intuition.

Gemeinsam üben wir eine einfache Form der Meditation. Um unsere Wahrnehmung und das Wohlbefinden zu unterstützen wechseln die Phasen der Meditation ab mit ebenso einfachen Körper- und Entspannungsübungen, auch leichter spielerischer Bewegung im Raum. In Ruhe- und Reflexionsphasen ist Zeit um die Erfahrungen zu festigen. Zwischen Ruhe und Bewegung steht der Tag unter dem Motto „Come as You Are“. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung, und bringen Sie warme Socken und einen Pullover mit. Für die Ruhephasen und für das Sitzen sind Decken und Kissen in jeder Form hilfreich.

Referentin: Christiane Meyer-Barlag, Meditationspraxis seit 1982, Dipl.-Tänzerin und Choreografin Nieuwe Dans Ontwikkeling, Staatl. Theaterschule Amsterdam, M.A. Kommunikation und Ästhetik, Beraterin/Supervisorin (IACC), Hannover

Ort: Seminarhaus der ZEW, Schloßwender Str. 7, 30159 Hannover

Kosten: € 90,- / € 50,- für Mitglieder des Verbandes; inkl. Mittagsimbiss

Anmeldung: bis 08.12.2018 (TN-Begrenzung) an den IACC per Post, E-Mail oder Fax

In Kooperation mit der Zentralen Einrichtung für Weiterbildung der Leibniz Universität Hannover.

Für Informationen zu Übernachtungs- und Anreisemöglichkeiten setzen Sie sich bitte mit uns in Verbindung.

Anmeldung zum Fortbildungstag des IACC:

Hiermit melde ich mich verbindlich zur Fortbildung „**Meditation und Bewegung**“ am **19.12.18** im Seminarhaus der ZEW in Hannover an. Den Teilnahmebetrag von € 90,- (€ 50,- für Mitglieder des IACC)

werde ich bis zum 15.12.2018 auf untenstehendes Konto überweisen

am Fortbildungstag in bar zahlen. **Der Betrag wird auch bei Abmeldung fällig.**

Titel: _____ Name: _____ Vorname: _____

Straße, PLZ, Or _____

Telefon: _____ E-Mail: _____

Ort und Datum: _____ Unterschrift: _____

IACC - International Association
for Consulting Competence e.V.
Schloßwender Str. 5, 30159 Hannover
Als gemeinnützig anerkannt.
Vereinsregisternummer: 82 VR 8027,
Amtsgericht Hannover

Tel. 0511 / 762 - 19107 / 19797
Fax 0511 / 762 - 5686
E-Mail: kontakt@iacc-ev.org
Website: www.iacc-ev.org

Konto: 99 697
BLZ: 250 501 80
Sparkasse Hannover

