



Innere Präsenz – Achtsamkeit – Bewusstheit

Inhalt (8 UE):

Innere Präsenz durch guten Kontakt zu sich selbst:

In der heutigen Zeit sind gerade Jugendliche vielen Ablenkungen ausgesetzt, die sie immer weiter weg von sich führen. Deshalb ist es wichtig, den jungen Menschen Wege aufzuzeigen, wieder zurück zu sich selber zu finden und gut bei sich zu sein. Gut bei sich selber sein heißt, die eigene Lebendigkeit zu spüren und den inneren Fokus weg von den Zerstreuungen hin zu dem zu lenken, was jetzt gerade in mir da ist.

Dieses Seminar will Möglichkeiten aufzeigen, wie über den ‚bewussten zugelassenen Atem‘, unterstützt durch die Reflexionsschritte ‚Innere Wachheit – nichtbewerten - loslassen‘ (wieder) ein guter Kontakt zu sich selber hergestellt werden kann. Guter Kontakt mit sich selber bewirkt innere Präsenz und einen gesunden Körpertonus, was uns im Schießsport wie allgemein im Leben positiv unterstützt.

Ziel des Seminars:

Ziel der Fortbildung ist es, den Jugendleitern, Trainern und Betreuern einen umfassenden Einblick rund um das Thema innere Achtsamkeit zu geben. Die Teilnehmer lernen unterschiedliche Techniken kennen, um diese Erkenntnisse sowohl im Alltag anzuwenden als auch in ihren Kinder- und Jugendgruppen zu thematisieren und weiterzugeben.

Termin:

Samstag, **14. März 2020**, 9:00 – 17:00 Uhr

Ort:

Olympia-Schießanlage
Aula der Drucklufthalle
Ingolstädter Landstr. 110
85748 Garching-Hochbrück

Referent:

Alfons Kraus - Coach, Gestaltpädagoge, Atemtherapeut

Teilnehmergebühr:

25,- Euro. Darin sind Mittagessen (inkl. ein alkoholfreies Getränk), Referenten- und Materialkosten enthalten. Bitte beachten Sie, dass weitere Getränke selbst mitzubringen sind. Die Teilnahmegebühr wird vor Ort in bar kassiert.

Mitzubringen:

Bequeme Kleidung und warme Socken, Schreibzeug, Testatheft (falls vorhanden)

Teilnehmerkreis:

Jugendleiter/-innen und alle, die für einen Verein im Bereich Kinder und Jugendliche tätig sind.

Anmeldung über den BSSB-Onlinemelder für Aus- und Weiterbildungen im Bereich „Jugend“: www.bssb.de/aus-und-weiterbildung.html