

Sitzen

Seminartag 6: Sitzen

Fortbildung Faszien-Coaching / □Trainer*in für Tiefensensibilität

VTZ Trimini
Saarlandstraße 9
66482 Zweibrücken

10:00 – 17:00 Uhr / Kursleitung: Harald Xander und Dominik Hartmann


Kursgebühr: 72 Euro für Kursteilnehmer VTZ, 108 Euro für externe Teilnehmer, 10% Rabatt auf Buchung weiterer Seminartage, Angehörige von Heil- und pädagogischen Berufen abzgl. 19% Umsatzsteuer



Am sechsten Seminartag erfahren wir, warum Sitzen das “neue Rauchen” ist und finden Wege aus der Sitzfalle. Mit inneren Übungen können wir jederzeit und überall das Sitzen dynamisieren und den Bewegungsapparat bei Laune halten. So lernen wir auch die guten Seiten des Sitzens, etwa in der Meditation, kennen.

Wie immer in wichtiger Bestandteil: en der Transfer des Gelernten in das eigene Berufs- bzw. Anwendungsfeld.

Seminartag 6 - Fokusthema: Sitzen

| Feld der Übung | Seminartag | Lernprozess | Thema | Vermittlung | UE à 45 min |
|---|------------|-------------|---|-----------------|---|
| ▼ Tag 6 | | | | | 8 |
| Feld der Übung Faszien-Coaching / Tiefensensibilität: | | | | | Zw.-Summe: |
| ▼ Innere Bewegung | | | | | 2,25 |
| Innere Bewegung | Tag 6 | Spürsinn | Raus aus der Sitzfalle | Praxisanleitung | 0,5 |
| Innere Bewegung | Tag 6 | Wissen | Sitzen ist das neue Rauchen | Vortrag | 0,5 |
| Innere Bewegung | Tag 6 | Haltung | Dynamisches Sitzen | Praxisanleitung | 0,25 |
| Innere Bewegung | Tag 6 | Können | Spürbilder, die sitzen | Praxisanleitung | 0,5 |
| Innere Bewegung | Tag 6 | Träume | Sitzen geblieben | Austausch | 0,5 |
| ▼ Innere Berührung | | | | | 1,75 |
| Innere Berührung | Tag 6 | Spürsinn | Sitzknochenakrobatik | Praxisanleitung | 0,5 |
| Innere Berührung | Tag 6 | Wissen | Trauma und innere Bewegung | Vortrag | 0,25 |
| Innere Berührung | Tag 6 | Haltung | Freiräume als Haltepunkte | Partnerübung | 0,25 |
| Innere Berührung | Tag 6 | Können | Üben im Sitzen üben | Praxisanleitung | 0,5 |
| Innere Berührung | Tag 6 | Träume | Imaginatives Resonanztraining für Sitzlinge | Praxisanleitung | 0,25 |
| ▼ Innere Tiefe und innere(s) Weiten | | | | | 1,5 |
| Innere Tiefe und innere(s) Weiten | Tag 6 | Spürsinn | Befreiungsübungen für den Alltag | Praxisanleitung | 0,25 |
| Innere Tiefe und innere(s) Weiten | Tag 6 | Wissen | Das Wunder der Entspannungshocke | Vortrag | 0,25 |
| Innere Tiefe und innere(s) Weiten | Tag 6 | Haltung | Sitzen und Stille | Praxisanleitung | 0,25 |
| Innere Tiefe und innere(s) Weiten | Tag 6 | Können | Coaching im Zwischenraum | Austausch | 0,5 |
| Innere Tiefe und innere(s) Weiten | Tag 6 | Träume | Innere Bewegung und Achtsamkeit | Meditation | 0,25 |
| ▼ Innere Resonanz | | | | | 2,5 |
| Innere Resonanz | Tag 6 | Spürsinn | Sitzen und Resonanz | Gruppenübung | 0,5 |
| Innere Resonanz | Tag 6 | Wissen | Fulkren, WuWei, erfüllte Leere, leere Fülle | Vortrag | 0,5 |
| Innere Resonanz | Tag 6 | Haltung | Zwischen Heimweh und Fernweh | Partnerübung | 0,25 |
| Innere Resonanz | Tag 6 | Können | Körperreisen anleiten | Partnerübung | 0,75 |
| Innere Resonanz | Tag 6 | Träume | Reframing im Coaching | Vortrag | 0,5 |
| Fortbildung Faszien-Coaching / Trainer*in für Tiefensensibilität | | | | | |
| Seminartag 6 - Fokusthema: Sitzen | | | | |  |

7



[Faszien-Coaching Seminartag 6 Überblick](#)

Faszien-Coaching Seminartag 6: Sitzen

[Hier klicken und mehr erfahren zu den Fortbildungen zur inneren Bewegung /
Bewegung von Herzen ...](#)