



Modul Bewegung-Entspannung

Kompetenzen, die in diesem Modul erworben werden:

- Die eigene Befindlichkeit in den Dimensionen Geist-Seele-Leib differenziert wahrnehmen, ausdrücken und wo nötig, sinnvoll und möglich mit Massnahmen wie Bewegung, Entspannung, Gebet, Seelsorge gezielt positiv beeinflussen.
- Menschen mit innerem und/oder äusserem Stress verstehen und auf ihrem Weg zur Stressbewältigung und Stressreduktion beraten und begleiten.
- Bewegung und Entspannung in ein Konzept ganzheitlicher Gesundheits- und Lebensberatung integrieren.

Die wichtigsten Inhalte:

- Der Mensch – Ganzheit von Geist-Seele-Körper: neurobiologische Zusammenhänge und Bedeutung für die Seelsorge
- Stress: Innere/äussere Stressoren; Zusammenhang mit Urvertrauen Stressbewältigung, Schlüssel zur Stressreduktion
- Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson: Hintergründe und Praxis
- Trainingslehre
- Haltung und Verhalten; Innere und äussere Haltung; Wahrnehmung
- Rückenschule
- Ausdauertraining mit dem Minitrampolin
- Kräftigungsübungen für die tiefliegende Rumpfmuskulatur
- Dehnungsübungen
- Lauftraining praktisch
- Nordic Walking praktisch
- Lernkontrolle

Modulleiterin: Anita Riem

- Fitnesstrainerin
- Rückenschultrainerin
- Seelsorge IGNIS
- Klassische Massage
- Bewegungsstudio:
Bühni, wo bewegt



Aussagen von Absolventinnen und Absolventen des Moduls:

- „Ich habe wieder gelernt auf meinen Körper zu hören und ihn besser wahrzunehmen. Die Bewegung hat mir neu wieder angefangen so richtig Spass zu machen.“
- „Ich habe ein besseres Verständnis dafür gewonnen, wie körperliche Beschwerden auf seelische Stressfaktoren hinweisen können.“
- „Es hat mich sehr motiviert, an meiner eigenen Körperhaltung zu arbeiten und es gluschtet mich sehr, das weiter zu geben.“

Nächstes Modul:

05. – 08. August 2025 und 23. – 26. September 2025

Moduldauer:

8 Tage; August und September je 4 Tage (jeweils Dienstag – Freitag)

Kursort:

Bühni, wo bewegt
Halden 78
3116 Kirchdorf BE



Kosten: SFr. 120.- pro Kurstag
Inkl. Zwischenverpflegung

Weitere Informationen:

- **Internet:** www.cghschweiz.ch → Schule ScGL → 2-jährige Weiterbildung
- **Schulleitung:** 079 256 24 94