

# Achtsamkeit - Regeneration im Berufsalltag

## Körperarbeit nach Elsa Gindler

*„Wir ‚müssen‘ nicht, wir ‚können‘ unsere täglichen Arbeiten (mechanische, routinierte, automatische) dazu benutzen, aufgeschlossener, anwesender dafür zu werden. Wenn wir von den tausend Verrichtungen, aus denen jeder Tag besteht, auch nur 3 auswählen, würde es schon zu gewaltigen Veränderungen führen. Es macht nichts, wenn wir es öfter vergessen, es macht nichts, wenn wir es nicht tun – es geht auch so! Aber ich kann nicht erst am Krankenbett versuchen und Erfolg haben wollen, wenn ich den übrigen Teil meines Lebens aushäusig bin.“*

*Elsa Gindler*

**Elsa Gindler** (1885-1961) war Gymnastiklehrerin und hat sich mit den dem Körper im Hinblick auf die akuten Probleme des täglichen Lebens auseinandergesetzt. Es war ihr Anliegen, dass sich die Menschen durch bewusste Erfahrungen eine Basis schaffen konnten, auf deren Grundlage sie ihre Lebensaufgaben erkennen und ihnen wach begegnen konnten.

Unser Alltag verführt uns zu gehetztem Tun. Wir wollen unsere Pflichten schnell und gut erledigen. Am Abend sind vor allem wir dann erledigt. Zum Ausgleich gönnen wir uns aber ein Gegenprogramm: zum Beispiel Fitness, Yoga, Achtsamkeit und die Ferien. Ist das denn so gut, wie wir meinen? Oder: **Könnte ich arbeiten und dabei gelassen und fröhlich werden?** Wie geht das?

### Arbeitsweise:

- Auseinandersetzung mit Erkenntnissen aus der Arbeit von Elsa Gindler
- praktische Körperarbeit
- Bildmaterial
- Reflektierender Austausch in Kleingruppen und im Plenum

**Zielgruppe:** Menschen, die im sozialen Bereich tätig sind

**Referent:** *Matthias Lück – [www.neue-entfaltungswegen.de](http://www.neue-entfaltungswegen.de)*

- seit über 25 Jahren bewegungspädagogische Fortbildungstätigkeit nach Pikler, Hengstenberg und Gindler
- Mitglied der Hengstenberg-Pikler-Gesellschaft
- Gestalt- und Musiktherapeut (IGG)
- Supervisor und Coach
- Diplom-Theologe

**Termin:** 30.10.2024, max. 6 Teilnehmer\*innen

**Uhrzeit:** 8.30-14.00 Uhr (bequeme Kleidung, warme Socken und eine Decke mitbringen)

**Ort:** Konkordiastr. 9 - Eingang Ecke Rampestr. (kleine Treppe)  
30449 Hannover

**Anmeldung:** [matthias\\_lueck@posteo.de](mailto:matthias_lueck@posteo.de) (bitte geben Sie Ihre Rechnungsadresse an)

**Preis:** 90,- € (incl. Getränke und Bio-Snacks)