Seminarleitung


Andrea Simon

Dipl.-Soziologin, Ausbilderin in Themenzentrierter Interaktion nach Ruth C. Cohn,
Supervisorin & Coach (DGSv)
email@asimon-online.de


Sven Reimann

Dipl.-Sportwissenschaftler, Sporttherapeut,
Abteilungsleiter im Sport- und Gesundheitspark Berlin e.V.
reimann@sport-gesundheitspark.de

Kurskosten
345 € (300 € für Mitglieder des RCI)

Pensionskosten
Übernachtung bitte selbst organisieren

Anmeldeschluss
28.12.2026

Veranstaltungsort
Sport- und Gesundheitspark e.V.
Forckenbeckstraße 21
14199 Berlin
+49 30 897917-47
https://www.sportgesundheitspark.de

Weitere Informationen und Anmeldung
Andrea Simon
email@asimon-online.de
+49 179 4958164
https://www.asimon-online.de

ruth cohn institute for TCI international

The art of leading

Mit Körper, Geist und Seele in Schwung kommen

Wie TZI und Sport zusammen wirken - wir probieren es aus!

08.01. bis 10.01.2027



Abb. Michael Schuster Lichtbild 2020/02, 2021 Laub auf Papier, 42 x 59,4 cm © Foto: Michael Schuster, vertreten von mianki.Gallery



Abb.: Michael Schuster Lichtbild 2021/11, 2021 Laub auf Papier, 42 x 59,4 cm
© Foto: Michael Schuster, vertreten von mianki.Gallery

Was hilft mir, meine Körpersignale nicht nur wahrzunehmen, sondern auch auf sie zu hören? Welche Bewegung passt zu mir? Und wie kann ich sie in meinen Alltag integrieren – für mehr Lebensfreude, Selbstwirksamkeit und ein gestärktes Körpergefühl. Darum soll es gehen.

Wer kennt ihn nicht, den täglichen 10.000 Schritte-Marathon? Mit dem Schrittzähler am Handgelenk oder in der Tasche erfassen wir jeden Schritt, um auf das empfohlene Pensum zu kommen. Denn wir wissen: Bewegung ist gesund, hält fit und wirkt positiv auf Körper, Geist und Seele. Doch der mahnende Zähler hält uns im besten Fall auf Trab, bringt aber nicht wirklich Freude an Bewegung.

In diesem Seminar wollen wir herausfinden, was uns motiviert, in Schwung zu kommen und zu bleiben. Und was uns andererseits beschwert und unbeweglich macht.

Wir werden ausprobieren, welche Art von Sport und Bewegung uns gut tut, und wie sich körperliche Aktivität auf unsere Lebensfreude und die Fähigkeit, uns selbst gut zu leiten, auswirken. Dabei geht es uns nicht um Körperoptimierung. Es ist uns wichtig, auf die Signale unseres Körpers zu achten, eigene Grenzen auszutesten, die für uns passenden Bewegungen zu finden, Rhythmus und Tempo dabei selbst zu bestimmen.
Die Themenzentrierte Interaktion (TZI) begleitet uns dabei als Kompass: Sie ermutigt uns zur Selbstleitung, nimmt Störungen ernst und hilft uns, unsere Balance zu finden – sowohl bei den Übungen als auch in unserem Alltag.

Unser sportlicher Ansatz basiert auf Erfahrungen aus der Sportwissenschaft und Sporttherapie, sowie dem neurozentrierten Training - einem ganzheitlichen Konzept für Prävention und Rehabilitation, das den gesamten Körper stabilisiert, kräftigt und mobilisiert und für die ‚Beachtung der Köpersignale' sensibilisiert.



Abb.: Michael Schuster Lichtbild 2020/02, 2021 Laub auf Papier, 42 x 59,4 cm
© Foto: Michael Schuster, vertreten von mianki.Gallery



Abb.: Michael Schuster Lichtbild 2021/12, 2021 Laub auf Papier, 42 x 59,4 cm
© Foto: Michael Schuster, vertreten von mianki.Gallery

Termin

08.01.2027, 14 Uhr bis 10.01.2027, 14 Uhr

Kurszeiten:

Freitag	14:00 - 18:30 Uhr
Samstag	09:00 - 12:30 Uhr
	14:30 - 18:30 Uhr
Sonntag	09.00 - 14:00 Uhr

Das Seminar findet in Kooperation mit dem Sport- und Gesundheitspark Berlin e.V. statt.

Im Rahmen der TZI-Ausbildung ist es als Persönlichkeitskurs oder Aufbaukurs anerkannt.