

Bodymusic: Rhythmus als Ressource für gesellschaftliche Resilienz und Stressbewältigung

Bildungsurlaub

Montag – Rhythmuserleben und gesellschaftliche Bedeutung

- 10:00 – 11:00** Begrüßung, Einführung: Rhythmus als gesellschaftliches Phänomen
11:15 – 12:45 Gruppenpulsation und soziale Kohäsion
14:00 – 15:30 Rhythmen in Alltag und Kultur – Gesellschaftlicher Vergleich
15:45 – 18:00 Übungen zur rhythmischen Koordination: Verkörperung und Stimme

Dienstag – Bodymusic und gesellschaftspolitische Reflexion

- 09:00 – 10:30** Atemübungen und Bodypercussion: Verbindung von Rhythmus und Stabilität
10:45 – 12:45 Resonanz in sozialen Gruppen
14:00 – 15:30 Selbstfürsorge und Selbstbehauptung im gesellschaftlichen Kontext
15:45 – 18:00 Stimm-Meditation und Auswertung: Stressverarbeitung kulturell betrachtet

Mittwoch – Ressourcenstärkung und Stressreduktion

- 09:00 – 10:30** Bodypercussion zur Ressourcenaktivierung
10:45 – 12:45 Rhythmus als Methode der Stressbewältigung
14:00 – 15:30 Koordination und Selbstwirksamkeit in der Gruppe
15:45 – 18:00 Stress und Aggression aus gesellschaftlicher Perspektive betrachtet

Donnerstag – Kreativität, soziale Balance und Resilienz

- 09:00 – 10:00** Rhythmus und Stimme zur Lockerung und Aktivierung einsetzen
10:15 – 12:45 Rhythmus als Bindeglied der Gesellschaft
14:00 – 15:30 Kreative Ausdrucksformen und gesellschaftliche Resonanz
15:45 – 18:00 Gruppendynamik und Transfer in den Alltag

Freitag – Transfer und Abschluss

- 09:00 – 10:30** Rhythmus und Resilienz im Berufsalltag zusammenfassen und diskutieren
10:45 – 12:45 Übertragung der Inhalte auf den Berufsalltag
13:30 – 16:00 Feedback, Transferplanung und gemeinsamer Abschluss

Alle nicht genannten Zeiten sind Pausenzeiten / freie Zeiten