

*„Ich kann nur im Gehen nachsinnen,
sobald ich stehenbleibe,
denke ich nicht mehr,
mein Kopf will stets zugleich
mit meinen Füßen marschieren“
(J.J. Rousseau)*

Grenzw**andern**

Grenzen erkunden – Beziehung gestalten

In einer Zeit, in der viele Angebote online durchgeführt werden, setzen wir auf Bewegung in der Natur und haben das Seminar „Grenzwandern“ entwickelt.

Grenzw**andern** findet statt ...

- entlang der Grenze Österreich-Ungarn-Slowenien zwischen Neumarkt an der Raab und St. Anna am Aigen
- von Sonntag, 18. Juli 2021 (15.00 Uhr) bis Donnerstag, 22. Juli 2021 (Ende ca. 15.00 Uhr)
- Naturidyll Hotel Landhofmühle, 8384 Minihof-Liebau, www.landhofmuehle.at
- Seminarbeitrag: 250 €; 4 x N + F: 180 €
- Anmeldung: bitte bis 31. März 2021, info@valeo.at

Grenzw**andern** ist ...

- ▶ eine persönliche (und berufsbegleitende) Weiterbildung über vier Tage entlang grenznaher Wege.
- ▶ Vormittags wandern wir jeweils ca. 10 km, nachmittags vertiefen wir im Seminar Fragestellungen zu Diversität und Inklusion.
- ▶ Fachlicher Input, Selbsterfahrung und Reflexion wechseln einander ab.
- ▶ Der Tag schließt ab mit angeregten Gesprächen ev. bei einem guten Glaserl Wein.

Grenzw**andern** bietet ...

- ▶ Raum zur Begegnung mit der eigenen Individualität und der Vielfalt der Gruppe
- ▶ Unterstützung und Begleitung beim Erforschen herausfordernder (beruflicher) Situationen und Entwickeln von Lösungen
- ▶ Perspektivenwechsel, um eigene Handlungsspielräume zu erweitern und Beziehung aktiv zu gestalten
- ▶ morgens gehen, nachmittags erkunden, abends genießen – bewegende Gedanken auf neuen Wegen in anregender Landschaft

Wandern und Weiter entwickeln

Viele persönliche und wissenschaftlich untermauerte Erkenntnisse unterstützen diesen Zugang zu unserer vaLeo-Fortbildung „Grenzwandern“ im Oktober 2020:

- Gehen ist „die am meisten unterschätzte Form des Lernens“ in der Erwachsenenbildung (Michl und Heckmair, 2010)
- Gehen ist handlungs- und bewegungsorientiertes Lernen (siehe Konzept der Psychomotorik bzw. Motopädagogik, u.a. Klaus Fischer bzw. Renate Zimmer)
- Wesentliche Charakteristika des Gehens sind die „erhöhte Sensibilität für Sinneswahrnehmungen und die aktive Auseinandersetzung mit der Umgebung“, die explizit Selbstfindungs- und Reflexionsprozesse unterstützen können (Weith, 2014)
- „Wanderungen im Sinne von körperlicher Fortbewegung [können] im Idealfall psychische Wandlungsprozesse beschreiben“ (Andrea Deisen, 2002, S. 12)
Deisens wanderpsychologische Studie zeigt, dass Wandern ... inneres Wachstum, Veränderungsbereitschaft sowie Kreativität und Offenheit ermöglichen kann. Die Bewegung im Naturraum schafft Möglichkeiten einer „selbstbezogenen ganzheitlichen Wahrnehmung sowohl von Innen- als auch Außenwelt“ (Deisen)

Rückfragehinweis

Christian Theiss

0699 – 10 12 88 44

info@valeo.at

www.valeo.at

vaLeo-Psychomotorische Entwicklungsbegleitung GmbH

8010 Graz, Charlottendorfgasse 6