



---

## Zum Programm am Samstag, 30. September 2017 im TAYOME

---

Wir laden Sie herzlich ein – zu den Schnupperstunden und Einführungen, die jeweils ca. 45 Minuten dauern, zum Anschauen unserer Räume in den Zeiten dazwischen, zum Stöbern in den Informationen zu unserem Angebot, zu Tee und Kuchen, zum Einfach-nur-da-sein ...

### **10:55 Eröffnung**

#### **11:00 Kreistänze zum Mittanzen**

Das Kreistänzen hat seit vielen Jahren im TAYOME seinen Platz. Es verbindet den einzelnen zur Gemeinschaft. Wenn wir tanzen, kommen wir in Bewegung, d.h. wir werden bewegt, es bewegt sich etwas in uns und um uns. Und mit der Zeit verändern auch wir uns und werden beschwingter und damit gelöster und offener für unsere Umwelt. Kommen Sie und probieren es aus am Tag der Offenen Tür im TAYOME!

**Dagmar Lahn** Heilpraktikerin für Psychotherapie, Tanz- und Gymnastiklehrerin

#### **12:00 Beweglichkeit durch Feldenkrais für jedermann/frau**

Die Feldenkrais - Methode wurde nach seinem Begründer Moshé Feldenkrais benannt. Es ist ein körperorientiertes, pädagogisches Verfahren, das uns lehrt, dass sich durch die Schulung der Selbstwahrnehmung z.B. Schmerzen reduzieren lassen und dadurch die Lebensqualität erhöht werden kann. Ich möchte Euch zeigen und neugierig darauf machen, wie über die Wahrnehmung von bestimmten Bewegungsabläufen das eigene Tun stärker bewusst wird und wir in die Lage versetzt werden, in den unterschiedlichsten Lebenssituationen auf die Anwendung der Methode zurückzugreifen, und davon profitieren können.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig, seid einfach neugierig, ich freue mich auf Euch.

**Gabriele Berger**

### **13:00 Vinyasa Yoga – durch Atem und Bewegung zu innerer und äußerer Stabilität**

Vinyasa Yoga ist ein dynamischer körperbetonter Yogastil, bei dem aus den einzelnen Übungen durch die bewusst geführte Atmung ein harmonischer Fluss entsteht. Die Bewegungsabfolgen werden sehr präzise angeleitet und mit großer Achtsamkeit ausgeführt. Einerseits kräftigt und flexibilisiert die Übungspraxis, während sie uns gleichzeitig zentriert und erdet - sowohl auf körperlicher als auch auf geistiger Ebene. In der Schnupperstunde möchte ich Euch dieses Ineinandergreifen der verschiedenen Erfahrungsebenen leicht nachvollziehbar nahe bringen und so ganz konkret erfahrbar machen, wie Vinyasa Yoga zu ganzheitlichem Wohlbefinden beitragen kann.

**Melanie Siering**

### **Parallel:**

### **13:00 Einen Schatz heben - innere Bilder als Instrument in der Supervision**

Supervision ist ein Beratungsformat, um berufliche Fragestellungen zu beleuchten.

Heute lernen Sie eine unserer Arbeitsmethoden kennen und können sich einen Eindruck von ihrer Wirksamkeit verschaffen.

Ziel der Übungssequenz ist, dass Sie mehr über eigene Bedürfnisse und Lösungspotentiale erfahren. Zum Abschluss sammeln wir Ihre Selbststärkungsideoen, die Sie gerne als Ihren persönlichen Erfahrungsschatz mitnehmen können.

Wir freuen uns auf Sie!

**Maya Perrier** Supervisorin und Diplom-Sozialpädagogin und

**Johannes Philipp** Supervisor und Mediator BM

### **14:00 Entspannung? Kommunikationstraining? Kampfkunst? - Einführung ins Taijiquan (Tai Chi) mit Vorführungen**

Taijiquan (Tai Chi), entwickelt als eine „innere Kampfkunst“, wird heute oft als Gesundheitsübung betrachtet, hat aber viele weitere Aspekte: Entspannungsverfahren, Meditationsform, Kommunikationstraining – und nicht zuletzt spielt für viele das Gnießen der sanften und ästhetischen Bewegungen eine Rolle. Sie erfahren etwas über den Hintergrund dieses Übungssystems, und wir geben Ihnen einen Einblick in das Übungsprogramm der Taiji-Kurse im TAYOME.

**Claudia Friedel** Lehrerin und Ausbilderin für Taijiquan (Tai Chi) **und KursteilnehmerInnen**

### **15:00 FaszinationFaszienFitness**

Sind Sie neugierig, die 4 Methoden des FaszienFitness kennenzulernen und Ihre Achtsamkeit auf Ihre Faszien zu lenken und sie zu erspüren? Ja?

Dann lade ich Sie herzlich ein, mit mir diese faszinierende Erfahrung zu machen. Mein Faszientraining bietet Ihnen eine kluge und interessante Kombination, die Ihre Rückenkraft und Dynamik anspricht und sie mit der Eleganz und Geschmeidigkeit Ihres Körpers verbindet. Kleine Trainingsgeräte unterstützen diese Bewegungsabläufe, welche sie zu einer bewußten Körperwahrnehmung und einer aufrechten Haltung einladen. Viel Spaß!

**Sabine Gammert** staatl. geprüfte Gymnastik-und Sportlehrerin / zertifizierter Präventionskurs nach §20 Abs. 1 SGB V mit anteiliger Krankenkassenerstattung

## **Parallel:**

### **15:00 Gewaltfreie Kommunikation – wie es geht!**

Unsere Worte und unsere Sprache sind ein wichtiger Teil unserer Kommunikation. Der Übungsweg der vier Schritte nach Marshall B. Rosenberg zeigt uns einen Übungsweg zu einer gewaltfreien Kommunikation über die Sprache. Wir lernen dabei den achtsamen Umgang mit unseren Worten und das empathische Zuhören. Und wenn es uns gelingt, uns diese Achtsamkeit und Empathie über die Worte hinaus zu Eigen zu machen, dann kommen wir zur gewaltfreien Kommunikation im Sinne von Marshall B. Rosenberg. Ich stelle Ihnen das Modell der vier Schritte kurz vor und dann ist Raum für Ihre Fragen und einen Erfahrungsaustausch.

**Johannes Philipp** Supervisor und Mediator BM

### **16:00 Musik für die Kleinsten (1 – 3 Jahre)**

Musik&Spiel für alle Kleinen zwischen 1-3 Jahren: In diesen schönen Eltern-Kind-Kursen musizieren, singen und tanzen wir gemeinsam. Unterschiedliche Instrumente dürfen von den Kleinen ausprobiert werden, auf dem Schwungtuch wird wild zu lustiger Musik getobt und zwischendurch darf auf dem Schoß der Eltern zu ruhigeren Klängen von Annas Gitarre auch mal gekuschelt und geträumt werden... Ihr seid heute alle herzlich eingeladen, mitzumachen!

**Anna Paul** Musikpädagogin

### **17:00 „Wenn ich tanze, freut sich das Leben“**

Wenn ich tanze "Bin ich". Ganz bei mir und in der Welt.

Ich lade Sie ein, im freien Ausdruck des Tanzes das Leben für einen Moment einfach geschehen zu lassen.

Damit die Freude und der persönliche Freiraum, der darin liegen kann, eine erlebte Erfahrung wird.

**Ute Schürgens** Tanz- und Ausdruckstherapeutin BTd, HP Psychotherapie

### **18:00 10 Jahre TAYOME - Wir spielen Ihre bewegten bewegenden Geschichten**

Playback Theater wurde vor ca. 35 Jahren von Jonathan Fox erfunden und mit Jo Salas weiterentwickelt. Es handelt sich um eine spezielle Art des Improvisationstheaters: Erlebnisse, Eindrücke, Geschichten aus dem Publikum werden von den SpielerInnen auf die Bühne gebracht - mit Humor und immer mit Respekt! Lassen Sie sich überraschen und verzaubern!

**Playback Theater Berlin**

**anschließend:**

**Gemeinsamer Ausklang mit Sekt und Häppchen – Wir stoßen an auf die nächsten 10 Jahre.**

**Alle sind eingeladen!**