

## 2. Kongress GanzMenschSein

Niedersächsischer Turner-Bund und Forum - fis e.V. Osnabrück

06. bis 08. September 2019 in Melle - Landesturnschule und SC Melle 03



Der 2. Kongress **GanzMenschSein 2019** - eine Kooperation des Niedersächsischen Turner-Bundes, der Landesturnschule Melle und des Forum fis e.V. (**Forum für integrale Spiritualität und integrale Lebensgestaltung**) legt den Schwerpunkt auf Workshops zu ganzheitlichen Übungswegen wie **Yoga, Tahiti, Qigong, TriloChi® und Feldenkrais - Achtsamkeit-Training, Atemtherapie und Meditation.**

Diese Übungssysteme beleuchten durch unterschiedliche Ansätze, wie es gelingen kann Körper, Geist und Seele zu stärken und zu einer lebendigen, gesunden und achtsamen Einheit, zum „GanzMenschSein“ zu verbinden.

Ständige Innovationen, Digitalisierung, Informations- und Leistungsdruck führen vielfach zu Überforderungen bis hin zu Burnout und psychosomatischen Krankheiten.

Diese täglichen Anforderungen an Übungsleitende im Gesundheitssport und an die Menschen, die in ihre Kurse kommen, machen es erforderlich, dass Unterrichtskonzepte für Übungsleiter immer wieder überdacht werden. Die ganzheitlichen Übungswege können viele Anregungen für die eigene Gesundheit geben und dafür, wie sich der „Gesundheitssport in der Zukunft“ weiter entwickeln kann.

Durch die Integration von Körper, Geist und Seele wird die Ganzheit, die innere Stabilität und Achtsamkeit gefördert, um den Anforderungen der Umwelt gewachsen zu sein und auf sie verändernd einzuwirken.

Dieser Kongress will die **Verbindung von Gesundheit, Achtsamkeit und Meditation im Sport** und in anderen Lebensbereichen deutlich machen und somit eine Brücke zwischen unterschiedlichen Wegen bauen und die Perspektive der Ganzheitlichkeit zu vermitteln.

Alle Workshops sind praktisch ausgerichtet, enthalten jedoch auf unterschiedliche Weise Anteile von theoretischer Einführung. Fachvorträge von Dr. Franz Alt, Marion Küstenmacher und Dr. Ellis Huber ergänzen das Angebot.

Damit wollen wir ihnen/euch ein Kongresserlebnis mit einem intensiven Austausch ermöglichen.

Die Angebote finden in den Räumen der Landesturnschule Melle, und des SC Melle 03 statt, so dass max. Wege von 5 min zwischen den Räumen notwendig sind. Die Vorträge sind im Forum Melle

## **Kongress-Organisation:**

### **Treffpunkte:**

Landesturnschule Melle: Friedrich-Ludwig-Jahn-Str. 16, 49324 Melle  
und Forum Melle: Mühlenstr. 39a, 49324 Melle

### **Zeiten:**

|                |                 |                           |   |
|----------------|-----------------|---------------------------|---|
| <b>Freitag</b> | 17:00           | Anmeldung                 | Forum Melle                               |
|                | 18:00           | Vortrag                   | Forum Melle                               |
|                | anschl.         | Fragen/Austausch          | Forum Melle                               |
| <b>Samstag</b> | 09:00           | Vortrag                   | Forum Melle                               |
|                | 10:30           | Praxisworkshops 1         | Räume LTS/SC Melle                        |
|                | 12:15           | Mittagspause              | Feierhalle Melle                          |
|                | 13:30-<br>15:30 | Theorie-/Praxisvorträge 1 | Räume LTS/SC Melle<br>4 Angebote parallel |
|                | 16:00-<br>18:00 | Theorie-/Praxisvorträge 2 | Räume LTS/SC Melle<br>4 Angebote parallel |
|                | 18:30           | Essen                     | Feierhalle/LTS                            |
|                | 20:00           | Abendprogramm             | Feierhalle Melle                          |
| <b>Sonntag</b> | 08:45           | Vortrag                   | Forum Melle                               |
|                | 10:30           | Praxisworkshops 2         | Räume LTS/SC Melle                        |
|                | 12:30           | Praxisworkshops 3         | Räume LTS/SC Melle                        |
|                | 14:15           | Abschluss-Imbiss          | LTS Melle                                 |

### **Kosten:**

139,00 € (incl. Verpflegung, Freitagabend, Samstagmittag, Samstagabend, Sonntagmittag als Abschlussimbiss)

### **Ermäßigungen:**

GymCard: 10,00 €

Frühbucher bis 15. Juni 2019: 15,00 €

### **Lizenzverlängerung:**

Mit der Teilnahme am Kongress werden 15 LE für die Verlängerung folgender Lizenzen anerkannt:

- NTB/1. Lizenzstufe/ÜL-C Breitensport
- NTB/1. Lizenzstufe/Trainer-C Breitensport
- NTB/2. Lizenzstufe/ÜL-B Breitensport Gesundheitssport (Prävention / Rehabilitation)

### **Unterkunft:**

Begrenzt sind Übernachtungen in der Landesturnschule Melle möglich. Information unter (05422) 9491-0

Weitere Unterkünfte bitte erfragen über die Tourist-Information Melle unter (05422) 965-312