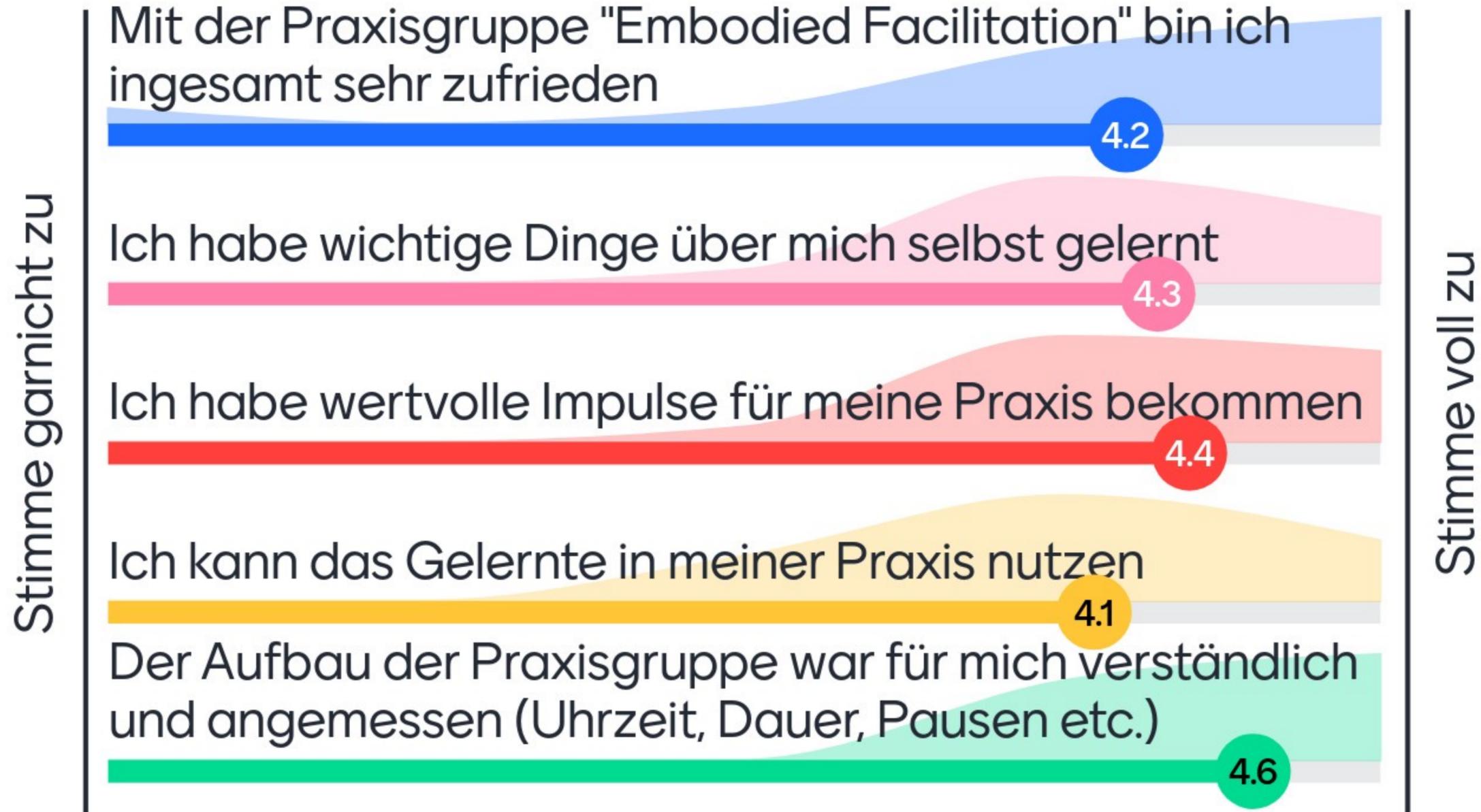


Bitte gebe Deine Einschätzung ab ;-)



2. Besonders gefallen hat mir:

die Diversität und Dimensionen der Themen und Übungen sowie die wunderbare Atmosphäre

kleine kompakte Komponenten, klare Struktur, angenehme Balance von theoretischem Input und praktischer Übung. Manchmal komisch, manchmal ergreifend, manchmal überraschend

dass ich mich in einem vertrauten Rahmen gut reflektieren konnte und oft erstaunt war, was sich über die Bewegung des Körpers erfahren lässt

Das Modul mit Elementen

das Überraschende, die Abwechslung und auch das arbeiten in Kleingruppen

Die unterschiedlichen Bewegungsmethoden! ... und die angenehme Art der Facilitation! Grossartige Co-Facilitation! Ein großes Dankeschön an Jutta und Anja Louisa!

Tolle Musik und überhaupt Musik auf Zoom wow

Die 4 Elemente, das Übertragen auf die Praxis und die Stärken und Schwächen der Elemente herauszuarbeiten

Der Partizipatinsdiamant und die 4 Räume der Veränderung, die gemeinsame Bewegung

2. Besonders gefallen hat mir:

Die 2er Gruppen, die Bewegung, die Wiederholungen

Die unterschiedlichen Ansätze von Bewegungsarbeit. Auch die Unterschiede von Euch beiden, Anja und Jutta.

Vielfalt unterschiedlicher Ansätze, Partnerarbeit, Aufbau der Einheiten gut abgestimmt, Kooperation zwischen Anja und Jutta, Ausgewogenheit zwischen Musik und Bewegung ohne Musik, die Musikauswahl

3. Was fand ich schwierig/ was hat mir gefehlt?:

die lange Dauer Abends, früher wäre mir lieber gewesen

nix

Diskussion mit den Seminarteilnehmern über die Verwendung im (beruflichen) alltäglichen Kontext

Ein paar Sachen haben sich für mich wie Wiederholung angefühlt, so ein bisschen mehr von das gleiche, und ich hatte mich da mehr Abwechslung und ahas gewünscht.

wäre gerne mal im gleichen Raum gewesen...

n/a

mir nicht immer die Zeit nehmen zu können

Mehr Input, Austausch wäre für mich gut gewesen, Bewegungsphasen manchmal zu lang, Ton manchmal schwierig

Manchmal hat mich die Musik abgelenkt von meinen inneren Prozessen. Musik ist immer sehr leitend und führt mich irgendwo hin. Mit Musik geht es mir immer gut. Aber führt nicht unbedingt in meinen inneren Prozess

3. Was fand ich schwierig/ was hat mir gefehlt?:

Abends die Zeit zu reservieren, besonders nach dem gefüllten Arbeitstag, es hat nichts gefehlt!

Ich fand es nicht immer einfach, dieses Seminar vor dem Bildschirm zu verbringen - ich habe die Gegenwart der anderen Teilnehmer*innen manchmal sehr vermisst - vor allem auch bei Übungen am Boden.

Bei der Schreibarbeit zu wenig Zeit (7. Sitzung), generell gerne ab und zu ein paar Min. um eigenes Erleben aufzuschreiben

4. Für ein nächste Mal würde ich euch raten:

eventuell 18:30-20:30? ansonsten gern weiter so,
richtig toll

alles top

Macht weiter!

weiter so

Mehr abwechseln, z.B. so wie Elementen,
Authentic Movement, könnte ich mich auch Social
Presencing Theater oder so vorstellen.

Genauere Beschreibung, was in der Praxisgruppe
passiert im Vorfeld

Musik-Parts etwas länger! - und Playlist mitgeben!

... macht noch viele weitere Kurse! Ich bin dabei! :)

Evtl. Die Zeiten überdenken

4. Für ein nächste Mal würde ich euch raten:

Macht weiter so! Es war großartig, vor allem, dass ihr beide euch mit euren unterschiedlichen Erfahrungsschätzen so gut ergänzt.

Wenige oder kürzere Übungen am Boden.
Dokumentationen nach jeder Sitzung versenden.
Ich hatte manchmal den Impuls, mich mit Hilfe der Dokumentation zu erinnern.

weiter so!!!

5. Meine persönliche Rückmeldung an Anja-Louisa:

danke für deine besonderen Methoden, sie haben mich sehr bereichert:))

war super

Fühlte mich gut begleitet

alles fein

Vielen lieben Dank!! War schön mit Euch und super das es auch online so gut geklappt hat :)

Liebe Anja, danke dass ich dabei sein konnte. Ich habe mich sehr gefreut, dich in einem deiner ganz besonderen Elemente zu erleben und hab viel gelernt dabei.

Danke dass Du mich auf das Thema aufmerksam gemacht hast!

Sehr einfühlsame und genaue Einleitung in die Übungen! Danke! :)

das war total wunderbar.

5. Meine persönliche Rückmeldung an Anja-Louisa:

Du hast diese wirklich schwierigen Prozesse der authentischen Bewegung und der Arbeit von Anna Halprin sehr gut virtuell angeleitet. Große Herausforderung, da ja aus der Tanztherapie kommend und es ja auch zu schwierigen Situationen kommen kann.

6. Meine persönliche Rückmeldung an Jutta:

danke für die großartige Musikauswahl, es war eine große Freude dazu zu tanzen

tolle Musik

ich habe mich gefreut, dass wir uns kennengelernt haben!

danke für die tolle Musik:) (hab ich davor schon eingegeben, hat das nicht geklappt?)

ich habe mich gefreut, dass wir uns ein wenig kennengelernt haben!

Danke!!

Immer schön auch deine Stimme zu hören

hat auch beim zweiten Mal Spass gemacht

Grossartige Musik und liebgewonnene Leichtigkeit!

6. Meine persönliche Rückmeldung an Jutta:

Liebe Jutta, da habt ihr was ganz tolles auf die Beine gestellt. Danke, dass ich dabei sein konnte!

das war einfach fabelhaft.

das war einfach fabelhaft.

Souveräner Umgang mit Technik, tolle Musikauswahl, sehr bereichernd die 4 Räume der Veränderung und das Zielfindungsmodell in Bewegung zu setzen ! Deine immer erfrischende gute Laune!