

Wurzeln schlagen um zu fliegen

Mit Ruth Naef-Heinzelmann

Die Intelligenz des Körpers, seine Bedürfnisse und Signale wirkungsvoll für Standhaftigkeit und Leichtigkeit einsetzen.

Kursbeschreibung: Wir arbeiten in der Gruppe mit Lektionen aus der Feldenkrais-Methode. Jeder für sich, zusätzlich auch in Partnerarbeit. Als Bereicherung zur Feldenkrais-Methode setzten wir auch Gentle Dance ein. (John Graham, Anna Halprin, Amos Hetz)

Gentle Dance: Diese Elemente lassen den Körper in eine Magie der inneren Bewegungen und Freude tauchen. Sie bewegen sich zu leichter Musik zwischen Improvisation und Anleitung

Kursinhalt:

- Wahrnehmen:** Ankommen in sich, auf dem Boden.
- Erfahren:** Vertrauen in die selbstregulierenden Kräfte des Körpers.
- Erkennen:** Bewegungssequenzen mit Struktur und Achtsamkeit die zu Koordination und Dynamik führen.
- Verändern:** Integrieren von angenehmen Bewegungen vom Liegen bis zum Balancieren im Raum.

Zielgruppe: Das Seminar richtet sich an alle, die Alternativen zu Verspannungen und Lebensfreude suchen und solche, die ihrem Körper achtsam begegnen wollen um seine Lebendigkeit und Veränderungen in der Ganzheit vermehrt zu geniessen. Weder Gentle Dance noch Feldenkrais erfordern Vorkenntnisse oder Tanzerfahrung. Die Neugierde genügt.

Kursleitung: Ruth Naef-Heinzelmann (she. Kursleitung)

Datum/Zeit: Samstag 31.März 2012 14.00 -19.00 Uhr
Sonntag 01. April 2012 10:00 – 16:00 Uhr.
(Imbiss mitnehmen 1 Std. Pause) 10 Stunden

Kursgrösse: max. 14 Teilnehmende

Kursart: Fortbildungskurs 10 Std.

Kurskosten: Fr. 350.00 inkl. Pausenverpflegung und Kaffee

Anmeldung: Bitte direkt an die Atemschule Schwendimann.
atemschule@bluewin.ch www.atemschule.ch