

Im Dialog mit unserem flüssigen Ursprung

Der Erfahrbare Atem und Continuum Movement

Ein Kurs mit Kai Ehrhardt

Kontext: Für in der Atemarbeit Erfahrene ist die Atembewegung ein vertrauter Begleiter. Während das rhythmische Pulsieren der Atmung eine der wichtigsten Urbewegungen ist, ist sie nicht die Einzige. Ein weiteres großes Feld der Leiberfahrung öffnet sich, wenden wir uns der Spiral- und Wellendynamik des Wasser in uns zu. Ursprünglich aus den Ozeanen kommend, trägt der heutige Mensch bei seiner Geburt noch 2/3 Flüssigkeiten in sich, etwa soviel Wasser wie auch die Erdoberfläche bedeckt. Wasser ist nicht nur notwendige Umgebung sondern intelligenter, formierender und erhaltender Bestandteil allen Lebens.

Kursinhalt: Indem wir unsere Aufmerksamkeit der Flüssigkeit in unseren Geweben schenken, können wir erfahren, dass der gesamte Körper in interner Kommunikation und Resonanz steht. Dass wir nicht nur Bewegung tun sondern auch ganz und gar Bewegung SIND. Der Ausdruck des Wassers in uns zeigt sich in spiralförmigen, kurvigen, sich ausbreitenden, pulsierenden und wellenförmigen Mikro- und Makrobewegungen. Diese werden durch Atmung und Töne stimuliert und in verschiedene Beziehungswinkel zur Schwerkraft gebracht. Wir nehmen uns Zeit langsam genug zu werden, stimmen uns auf die internen Rhythmen ein und bringen unsere Aufmerksamkeit zu den Empfindungen, die unterhalb unserer alltäglichen Bewusstseinschwelle liegen. Dies ermutigt den Körper, seine Weisheit zu zeigen und erfahrbar zu machen.

Ziel: Wenn wir uns auf diese Weise - jenseits von unseren üblichen Gedanken und Bewegungsmustern - begegnen, zeigt sich das flexible, anpassbare und veränderliche Wesen unseres flüssigen Ursprungs. Wir können damit unsere Kapazität für geschmeidigen, geerdeten Bewegungsfluss erhöhen, die Erfahrungen von Bewegungseinschränkungen oder Schmerz limitieren, das allgemeine Wohlergehen und die Gesundheit verbessern. Vertrauen, Zufriedenheit, Freude, neue Perspektiven und Kreativität zeigen sich und bereichern so unser persönliches und unser Berufsleben. Geeignet für alle, die über den Körper ihre Ganzheit erfahren möchten.

Zielgruppen:	Atem – Körper- KraniosakraltherapeutInnen
Kursleitung:	Kai Ehrhardt: www.embodied-being.com
Datum/Zeit:	Samstag 22. September 2012 14.00 – 18.00 Uhr Sonntag 23. September 2012 10.00 – 18.00 Uhr
Kursgrösse:	12 Teilnehmende
Kursart:	Fortbildung 10 Std.
Kurskosten:	Fr. 350.00 inkl. Pausenverpflegung und Kaffee
Anmeldung:	Bitte direkt an die Atemschule Schwendimann atemschule@bluewin.ch www.atemschule.ch