



Begegnung von Körper in der Landschaft

Ein Montag zum Eintauchen und zum Auftanken in der Fischbeker Heide – ein Montag für Alle, die sich mit der Stillsitzen-Meditation schwer tun.

Körper, Geist und Seele bewegen: das Angebot richtet sich an Frauen jeden Alters und mit unterschiedlichen Voraussetzungen. An Frauen, die schon immer eine bessere Kondition, bessere Fitness als auch innerlich zur Ruhe kommen wollen.

Ein ganz sanfter Einstieg wird uns die Freude und Lust an der Bewegung in der Natur nahebringen und so den gesamten Körper entspannen, regenerieren und gleichzeitig den Bewegungsapparat stärken. Mit gezielten Atem- und Körperwahrnehmungübungen sowie Elementen aus der ganzheitlichen Methode Heilende Kräfte im Tanz® werden wir uns mit neuer Kraft, Aufmerksamkeit und Sensibilität begegnen.

Bewegungen des Gehens, Bewegungen des Lebens, laden uns zu einem Tanz in der Natur ein, der mit seinen heilenden Schwingungen den Innen - mit dem Außenraum verbindet. Mit dem ganzen Körper bewusst in Resonanz mit der immer pulsierenden Natur treten. Im Gehen die „Schleusen öffnen“ für die Lebensenergie, damit sie vom Fuß bis hin zum Kopf wie ein Fluss durch die Landschaft unseres Körpers ungehindert fließen kann. Dabei werden uns die Basics, die Mikrobewegungen des Lebens, das Hin und Her, das Vor und Zurück und das Rundherum begleiten und sanft mitschwingen. Diese Bewegungen sind es auch, die uns lebendig machen und uns darüber hinaus ein wichtiges Werkzeug für den Alltag mit auf den Weg geben.

Über die Bewegungen im Gehen lernen wir nicht nur die Verbundenheit mit uns selbst, dem eigenen Körper, sondern auch mit allem was uns umgibt, das andauernd in Veränderung und in Bewegung ist. Die Kraft der Erde als unsere Verbündete nehmen und zusammen mit Ihr einen sinnlichen Kontakt mit den unterschiedlichen Wahrnehmungsebenen des Körpers hautnah unter den Füßen erleben. Die unterschiedlichen Wahrnehmungsebenen des Körpers können sein; Knochenebene, Flüssigkeitsebene und Muskelebene.

Unser ganzer Körper kann jetzt in den Rhythmus unserer Füße eintreten und daraus einen Tanz von ungeahnter Kraft entstehen lassen.

- das Gehen mit dem ganzen Körper in der Natur neu erleben,
- lustvoll und beschwingt in die eigene Mitte kommen,
- bei sich ankommen, den momentanen Erdkontakt bewusst wahrnehmen,
- neue Lebensenergie durch die Anbindung der Kraft der Natur gewinnen,
- im Ein- Klang mit sich und der Natur sein,
- die Nähe und die liebevolle Zuwendung zu dem Körper erfahren,
- Präsent sein und gleichzeitig die Anspannung und Stress aus dem Körper lösen.

Ich lade Sie herzlich dazu ein.

Einstieg jederzeit möglich

1. Halbjahr 2012 Kursdauer(9x) 30.01 2012 – 29.05.2012

Treffpunkt: Neu Wulmstorf Königsberger Strasse / Alte Post

Montags: 9.00 – 11.00 Uhr

9 Termine: 30.01.12 13.02.12 27.02.12 12.03.12 26.03.12 16.04.12
30.04.12 14.05.12 29.05.12

Honorar: 135.00 Euro

2. Halbjahr 2012 Kursdauer(9X) 27.08. 2012 – 17.12.2012

Treffpunkt: Neu Wulmstorf Königsberger Strasse / Alte Post

Montags: 9.00 – 11.00 Uhr

9 Termine: 27.08.12 10.09.12 24.09.12 08.10.12 22.10.12 05.11.12
19.11.12 03.12.12 17.12.12

Honorar: 135.00 Euro

Die gesamte Kursgebühr wird am ersten Kurstag bezahlt. Nach Absprache mit mir kann auch individuell, in Raten bezahlt werden. Die Anmeldung ist verbindlich. Interessierte Frauen können auch gerne nach Absprache mit mir einen Schnuppermontag buchen. Einstieg jederzeit möglich.

Jede Person nimmt auf eigene Verantwortung teil.

Weitere Informationen und Anmeldung unter:



TANZ & KÖRPERTHERAPIE
HEILENDE KRÄFTE IM TANZ®

Malgorzata Maria Pastian

D 21629 Neu Wulmstorf
Fon 040 – 86691603
pastian@tanz-und-koerpertherapie.de
www.tanz-und-koerpertehrapie.de