

## Ein Tag mit mir und meinem Körper

### Feldenkrais – Atemarbeit - Klangschalenmeditation

Samstag, 09. Juni 2018 / 09.00 bis 19.00 Uhr / Kosten: € 98,- p.P.

(inkl. Verpflegung) – Anmeldeschluss: 04. Juni 2018



Im Alltag fällt es uns oft schwer auf die Signale unseres Körpers zu hören oder ihm große Beachtung zu schenken. Nur Schmerz, eine Krankheit oder eine Beeinträchtigung helfen uns in der Regel unseren Körper wertzuschätzen und ihm Gutes zu tun. Doch Körper, Seele und Geist sind untrennbar miteinander verknüpft und sollten die Aufmerksamkeit bekommen, die sie zum Wachsen, Reifen und Heilwerden so dringend benötigen. Daher möchte ich Sie an diesem Vormittag einladen Körper, Seele und Geist,

Wertschätzung zu schenken. Durch

Feldenkraisübungen lernen Sie Ihren Körper und

dessen Bewegungsschemata in ihrer Ganzheit kennen, lernen Ihr Bewegungsrepertoire zu erweitern und Freude an neuen Bewegungsabläufen zu finden. Diese Übungen können Sie dann auch ganz einfach in den Alltag übertragen.

Unterstützt werden diese Übungen durch Sequenzen aus der Atemtherapie. Der Atem steuert unsere Stoffwechselprozesse, unseren Herz- und Blutkreislauf, unseren „Energiehaushalt“... „Falsches Atmen“ führt oft zu Blockaden, Unterversorgung bestimmter Organe, Schwächung des Immunsystems... . Daher wollen wir durch gezielte Atemübungen an diesem Tag unseren Organismus stärken, Entgiften, Durchlässig werden lassen und Achtsam werden auf die Prozesse unseres individuellen Atemrhythmus, der uns begleitet von der ersten Stunde der Geburt bis in den Tod.

Heilende Klänge tibetischer Klangschalen, Gongs und Zimbeln werden diesen Prozess unterstützen und die Wahrnehmungsfähigkeit für unsere Körper-Geist-Seele-Einheit stärken.

Da auch Nahrung in dieser Dreieinheit eine wichtige Funktion hat, wird an diesem Tag bekömmliches Essen nach der traditionellen chinesischen 5-Elemente-Küche serviert. Sollten Sie Allergien oder Nahrungsmittelunverträglichkeiten haben, lassen Sie mich das bitte in der Anmeldung wissen.



### Seminarleitung Gabriele Helbig

Anmeldung und Info über: [tanzkunst@gmx.de](mailto:tanzkunst@gmx.de) oder 0176 21871309 direkt bei Gabriele Helbig.

Vorkenntnisse sind keine nötig. Bringen Sie bitte bequeme Kleidung, warme Socken, eine Decke und ein kleines Kissen mit.

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 Personen begrenzt.