

bewegungsraum am lietzensee



wege zu präsent·ruhe·ausgeglichenheit

goralewski/gindlerarbeit – sensory awareness/selverarbeit

sommerintensivkurs

mit **leonore quest** und **thomas niering**
31. juli– 06.august 2017

was begegnet uns, wenn wir über einen längeren zeitraum hinweg unseren lebensprozessen aufmerksam folgen, wir stiller werden und unsere wahrnehmung sich klärt auch für die kleinen veränderungen an leib und seele?

wie beeinflusst es unsere lebenseinstellung, wenn wir zur ruhe kommen?

für diese und andere auftauchende fragen werden wir uns im sommerintensivkurs zeit nehmen.

von besonderem interesse wird wieder die beschäftigung mit „alltäglichen“ handlungen sein. mit ihnen sind wir durch unsere gewohnheiten tief verbunden - gewohnheiten, die uns oft hindern, so wach und „reagierbereit“ zu werden, wie unser organismus eigentlich sein könnte.

ruhe und erholung tragen dazu bei, immer wieder mit liebevollem verständnis für uns und die mitwelt da zu sein.

zeiten: montag bis samstag
(außer mittwoch nachmittag und donnerstag vormittag)
11 – 13:30 uhr
15:30 – 18 uhr
sonntag
10 – 12:30 uhr

teilnahme bis mittwoch (1.hälfte) sowie ab donnerstag (2.hälfte) möglich

ort: bewegungsraum am lietzensee
suarezstr.31 (ecke kuno-fischerstr.) in berlin-charlottenburg

kursgebühr: 300 euro- gesamter kurs, 270 euro bei bezahlung bis 24.juli 2017
1.hälfte 155 euro, bei bezahlung bis 24.juli 2017 140 euro
2.hälfte 170 euro, bei bezahlung bis 24.juli 2017 155 euro

ermäßigung möglich

wir bitten um verbindliche anmeldung bis 21.juli 2017

anmeldung und information:

leonore quest, herthastr. 20, 14193 berlin

tel./fax 004930-891 24 84, handy 0049-160-944 58 277 – e-mail: l.quest@gmx.de

thomas niering, crellestr.14, 10827 berlin

tel.004930-3150 67 37

handy:0049-160-51 89 771

e-mail: t.niering@t-online.de

www.bewegungsraumberlin.com

bitte bequeme und wärmende kleidung mitbringen.

die kontoverbindung bitte erfragen.