



- Leonore Quest  
Herthastrasse 20, 14193 Berlin  
t/f 030 - 891 24 84  
E-mail: l.quest@gmx.de
- Thomas Niering  
Crellestr.14, 10827 Berlin  
t 030 - 3150 67 37  
E-mail: t.niering@t-online.de

www.BewegungsraumBerlin.de

## Jahresprogramm 2017

<Stand 30.11.2016>

Das Jahresprogramm enthält ausschließlich die zusätzlichen Veranstaltungen von Leonore Quest und Thomas Niering. Sie finden, soweit nicht ein anderer Veranstaltungsort bezeichnet ist, im Bewegungsraum am Lietzensee statt. Die Zeiten und Kosten der offenen wöchentlichen Gruppen im Bewegungsraum können dem weißen Programmzettel entnommen werden. Ermäßigungen sind bei allen Kursen möglich, bei Bezahlung bis eine Woche vor Kursbeginn ist die Kursgebühr verringert.

### **Wege zu Präsenz, Ruhe und Ausgeglichenheit – Goralewski/GindlerArbeit – SelverArbeit/Sensory Awareness**

Lebendigkeit, Liebe zum Leben und der Wunsch, sich von Moment zu Moment orientieren zu können - ein Weg, sich dem zu nähern, bietet das Entdecken der Kräfte, die in unserem alltäglichen Sein - im Stehen, Gehen, Sitzen und Liegen - wirken.

Indem wir erleben, wie der Boden uns trägt, stützt und aufrichtet, werden wir gesammelter und gelassener.

Wir können zur Ruhe kommen und Erfahrungen mit der Wirkung der Schwerkraft machen. Aber auch uns einschränkende Gewohnheiten erleben.

Mehr Stille und Gesammeltsein ermöglichen uns, sich im Spüren körperlicher Gegebenheiten ordnen zu lassen und das im Moment passende Gleichgewicht zu finden.

In dieser Zuwendung kann tiefe Erholung entstehen.

- |                  |  |
|------------------|--|
| 11.Februar 2017  | Langer Tag mit Leonore Quest<br>Samstag, 11 – 17 Uhr (1 Std. Mittagspause), Kosten: 55 Euro bei Bezahlung bis 06.Februar, danach 65 Euro   |
| 25./26.März 2017 | Wochenendkurs mit Leonore Quest und Thomas Niering<br>Samstag 12 – 18 Uhr, Sonntag 10 – 14 Uhr (Sa. circa 1 Std. Pause)<br>Kosten: 110 Euro bei Bezahlung bis 20.März, danach 130 Euro |
| 29.April 2017    | Tagesworkshop mit Thomas Niering<br>Samstag, 12 – 18 Uhr (1 Std. Mittagspause), Kosten: 55 Euro bei Bezahlung bis 24.April, danach 65 Euro.  |

### **25.-31.Mai 2017 Frühjahrskurs mit Leonore Quest und Thomas Niering 7 Tage in Buchholz auf dem Neuruppiner Land**

**Gesamtkurs:** ab Donnerstag Nachmittag (Himmelfahrt) bis Mittwoch Mittag  
Kosten inklusive Halbpension: 595 Euro bei separater Schlafgelegenheit, 535 Euro im 4-Bettenraum, bei Bezahlung bis 15.Mai 570 Euro/ 470 Euro

Bankverbindung:

Leonore Quest, Commerzbank, IBAN DE89 1008 0000 0768 0764 00, BIC DRESDEFF100  
Thomas Niering, Berliner Sparkasse, IBAN DE57 1005 0000 6016 6458 67, BIC BELADEBEXXX

**1.Hälfte:** ab Donnerstag Nachmittag (Himmelfahrt) bis Sonntag Mittag  
 Kosten inklusive Halbpension: 355 Euro bei separater Schlafgelegenheit, 305 Euro im 4- Bettenraum, bei Bezahlung bis 15.Mai 320 Euro/ 270 Euro  
**2.Hälfte:** ab Sonntag Nachmittag – Anreise - bis Mittwoch Mittag  
 Kosten inklusive Halbpension: 310 Euro bei separater Schlafgelegenheit, 260 Euro im 4- Bettenraum, bei Bezahlung bis 15.Mai 280 Euro/ 230 Euro

24.Juni 2017 Langer Tag mit Leonore Quest  
 Samstag, 11 – 17 Uhr (1 Std. Mittagspause), Kosten: 55 Euro bei Bezahlung bis 19.Juni, danach 65 Euro

<b>31.Juli–06.August 2017 Sommerintensivkurs mit Leonore Quest und Thomas Niering</b>
---

Täglich außer Mittwochnachmittag und Donnerstagsvormittag  
 11 – 13:30 Uhr und 15:30 – 18 Uhr, Sonntag 10 – 12:30 Uhr  
 Kosten: **Gesamt:** 270 Euro bei Bezahlung bis 24.Juli, danach 300 Euro  
**1.Hälfte:** 140 Euro bei Bezahlung bis 24.Juli, danach 155 Euro  
**2.Hälfte:** 155 Euro bei Bezahlung bis 24.Juli, danach 170 Euro

23.September 2017 Langer Tag mit Leonore Quest  
 Samstag, 11 – 17 Uhr (1 Std. Mittagspause), Kosten: 55 Euro bei Bezahlung bis 18.September, danach 65 Euro

14.Oktober 2017 Tagesworkshop mit Thomas Niering  
 Samstag, 12 – 18 Uhr (1 Std. Mittagspause), Kosten: 55 Euro bei Bezahlung bis 09.Oktober, danach 65 Euro.

18./19.November 2017 Wochenendkurs mit Leonore Quest und Thomas Niering  
 Samstag 12 – 18 Uhr, Sonntag 10 – 14 Uhr (Sa. circa 1 Std. Pause)  
 Kosten: 110 Euro bei Bezahlung bis 13.November, danach 130 Euro

09.Dezember 2017 Langer Tag mit Leonore Quest  
 Samstag, 11 – 17 Uhr (1 Std. Mittagspause), Kosten: 55 Euro bei Bezahlung bis 04.Dezember, danach 65 Euro

**Kurse von Thomas Niering an den Berliner Volkshochschulen:**

Ab 07.Februar 2017 Ruhe und Erholung durch Entschleunigung - Konzentrierte Entspannung nach Goralewski/Gindler  
 Wöchentlicher Kurs, 8 Termine, dienstags 19:45 – 21:15 Uhr  
 VHS Pankow/PrenzlauerBerg, PrenzlauerAllee 227, Raum 306 , Kosten: 51,80 Euro, ermäßigt 29,40 Euro  
 KursNr. Pa 3328-F

Ab 24.Februar 2017 Achtsame Wege zu Präsenz, Ruhe und Ausgeglichenheit-Goralewski/Gindler-Arbeit, Sensory Awareness  
 Wöchentlicher Kurs, 6 Termine, freitags 18:00 – 19:30 Uhr, VHS Charlottenburg-Wilmersdorf, Pestalozzistr. 40/41, Raum 301, Kosten: 39 Euro, ermäßigt 21 Euro  
 KursNr. CW 3.01.015

04.Maerz 2017 Schritte der Entspannung – Zur inneren Sammlung und zur Ruhe finden  
 Samstag 12 - 17 Uhr,  
 VHS Reinickendorf, Tegel-Center, Buddestr.21, Raum 405-Vhs-Saal, Kosten: 25 Euro, ermäßigt 14,75 Euro  
 KursNr. Re 3402-F

Ab 28.April 2017 Achtsame Wege zu Präsenz, Ruhe und Ausgeglichenheit-Goralewski/Gindler-Arbeit, Sensory Awareness  
 Wöchentlicher Kurs, 7 Termine, freitags 18:00 – 19:30 Uhr, VHS Charlottenburg-Wilmersdorf, Pestalozzistr. 40/41, Raum 301, Kosten: 45 Euro, ermäßigt 24 Euro  
 KursNr. CW 3.01.017

Ab 02.Mai 2017

Ruhe und Erholung durch Entschleunigung - Konzentrierte Entspannung nach  
Goralewski/Gindler  
Wöchentlicher Kurs, 7 Termine, dienstags 19:45 – 21:15 Uhr  
VHS Pankow/PrenzlauerBerg, PrenzlauerAllee 227, Raum 306 , Kosten: 45,70 Euro,  
ermäßigt 26,10 Euro  
KursNr. Pa 3329-F

Bankverbindung:

Leonore Quest, Commerzbank, IBAN DE89 1008 0000 0768 0764 00 , BIC DRESDEFF100  
Thomas Niering, Berliner Sparkasse, IBAN DE57 1005 0000 6016 6458 67, BIC BELADEV3333