



- 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 2018

<Stand: Fassung vom 06.02.2018>

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.

- 17./18.März 2018 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 12.März, danach 130 Euro
- 28.April 2018 Tagesworkshop mit Thomas Niering
Samstag, 12 – 18 Uhr (1 Std. Mittagspause), Kosten: 55 Euro bei Bezahlung bis 23.April,
danach 65 Euro

10.-13.Mai 2018 Frühjahrskurs mit Leonore Quest und Thomas Niering Zum letzten Mal: 4 Tage in Buchholz auf dem Neuruppiner Land

Ab Donnerstag Nachmittag (Himmelfahrt) bis Sonntag Mittag
Kosten inklusive Halbpension: 355 Euro bei separater Schlafgelegenheit, 305 Euro im
4- Bettenraum, bei Bezahlung bis 30.April 320 Euro/ 270 Euro

- 09.Juni 2018 Langer Tag mit Leonore Quest
Samstag, 11 – 17 Uhr (1 Std. Mittagspause), Kosten: 55 Euro bei Bezahlung bis 04.Juni,
danach 65 Euro

22. – 28.Juli 2018 Sommerintensivkurs mit Leonore Quest und Thomas Niering

Neu: Kursbeginn am Sonntag, den 22.07., Kursende Samstag, den 28.07.

Täglich außer Mittwoch
11 – 13:30 Uhr und 15:30 – 18 Uhr

Kosten: **Gesamt** 285 Euro bei Bezahlung bis 16.Juli, danach 315 Euro
1.Hälfte 155 Euro bei Bezahlung bis 16.Juli, danach 170 Euro
2.Hälfte 155 Euro bei Bezahlung bis 16.Juli, danach 170 Euro

- 08.September 2018 Tagesworkshop mit Thomas Niering
Samstag, 12 – 18 Uhr (1 Std. Mittagspause), Kosten: 55 Euro bei Bezahlung bis 10.September, danach 65 Euro
- 13.Oktober 2018 Langer Tag mit Leonore Quest
Samstag, 11 – 17 Uhr (1 Std. Mittagspause), Kosten: 55 Euro bei Bezahlung bis 08.Oktober, danach 65 Euro
- 10./11.November 2018 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 05.November, danach 130 Euro
- 01.Dezember 2018 Langer Tag mit Leonore Quest
Samstag, 11 – 17 Uhr (1 Std. Mittagspause), Kosten: 55 Euro bei Bezahlung bis 26.November, danach 65 Euro

Kurse von Thomas Niering an den Berliner Volkshochschulen:

- 03.Maerz 2018 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: 25,50 Euro, ermäßigt 15 Euro, KursNr. Re 3402-F
- Ab 17.April 2018 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 3358-F
- Ab 20.April 2018 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: 50,60 Euro, ermäßigt 27,50 Euro
KursNr. CW 3.01.013