

# bewegungsraum am lietzensee



wege zu präsenz·ruhe·ausgeglichenheit

goralewski/gindlerarbeit – sensory awareness/selverarbeit

## sommerintensivkurs

mit **leonore quest** und **thomas niering**

**22. – 28. juli 2018**

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:** sonntag bis samstag  
(außer mittwoch)  
11 – 13:30 uhr  
15:30 – 18 uhr

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

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

**kursgebühr:** gesamter kurs: 285 euro bei bezahlung bis 16.juli 2018, danach 315 euro  
1.hälfte 155 euro bei bezahlung bis 16.juli 2018, danach 170 euro  
2.hälfte 155 euro bei bezahlung bis 16.juli 2018, danach 170 euro

ermäßigung möglich

wir bitten um verbindliche anmeldung bis 12.juli 2018

**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](http://www.bewegungsraumberlin.com)**

bitte bequeme und wärmende kleidung mitbringen.

die kontoverbindung bitte erfragen.