

bewegungsraum am lietzensee



wege zu präsent·ruhe·ausgeglichenheit

goralewski/gindlerarbeit – sensory awareness/selverarbeit

wochenendkurse mit leonore quest und thomas niering

17./18.märz 2018

10./11.november 2018

lebendigkeit,
der wunsch, zur ruhe zu kommen und orientierung zu finden.

ein weg, sich dem zu nähern, bietet das entdecken der kräfte, die in alltäglichen bewegungen und haltungen - im stehen, gehen, sitzen und liegen- auf uns wirken.

indem wir erleben, wie der boden uns trägt und unsere aufrichtung unterstützt, und wie wir auf natürliche gesetzmäßigkeiten – z.b dem zug der schwerkraft - reagieren können, werden wir gesammelter und gelassener.

der kurs wird sich u.a. mit alltagshandlungen befassen, aber auch raum bieten, zur ruhe zu kommen und neue kraft zu schöpfen.

leonore quest ist seit 1968 mit der atem-und bewegungarbeit verbunden. ausbildung und assistenz bei ilse middendorf („der erfahrbare atem“). spätere und langjährige lehrerinnen frieda goralewski und charlotte selver (sensory awareness). von 1984-1993 mitarbeit am goralewski-institut sowie bis 2002 in der psychosomatischen abteilung der brandenburgklinik bernau.

thomas niering praktiziert die arbeit seit 1982. seine lehrer waren insbesondere frieda goralewski, michel benjamin, sophie ludwig u. charlotte selver/sensory awareness. seit 1985 in freier praxis tätig, von 1986-1999 atem-u.bewegungslehrer an der schaubühne am lehninerplatz/ berlin und derzeit dozent bei der coachingcompanyberlin für cameraacting, an der filmschauspielschuleberlin sowie an verschiedenen berliner volkshochschulen.

zeiten: samstag 12 – 18 h (ca. 1 std. pause)
sonntag 10 – 14

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

kursgebühr: **kurse quest/niering**
110 euro bei bezahlung bis 12.märz 2018, danach **130 euro**.
110 euro bei bezahlung bis 05.november 2018, danach **130 euro**

anmeldung und information:

leonore quest, herthastr. 20, 14193 berlin

tel. 004930 - 891 24 84 (a.fax)

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.de

bitte bequeme und wärmende kleidung mitbringen.

die kontoverbindung bitte erfragen.

eine gesonderte anmeldebestätigung erfolgt nicht.