

# 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](mailto: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](mailto:t.niering@t-online.de)

**[www.bewegungsraumberlin.de](http://www.bewegungsraumberlin.de)**

bitte bequeme und wärmende kleidung mitbringen.

die kontoverbindung bitte erfragen.

eine gesonderte anmeldebestätigung erfolgt nicht.