



wege zu präsent·ruhe·ausgeglichenheit

goralewski/gindlerarbeit – sensory awareness/selverarbeit

wochenendkurs mit thomas niering

07./08.dezember 2019

sinnliches wahrnehmen – ein schlüssel zum leiblich-seelischen wandel

in dem seminar soll in einfachen versuchen mit der frage gearbeitet werden, wie uns das „innewerden“ leiblicher vorgänge in ruhe und bewegung – stehend, gehend, sitzend, liegend – in dem empfinden, wie wir in „der welt sind“, verändert.

welche hindernisse sind uns dabei im wege? was kann diese prozesse stören?

diese fragen beschäftigen mich „am eigenen leibe“ seit 1982 und in fast 30jähriger arbeitspraxis mit menschen allen alters und aus allen berufen.

in der arbeit mit meinen verschiedenen lehrern_innen und deren arbeitsansätzen aus der elsa gindlertradition – insbesondere frieda goralewski, charlotte selver, sophie ludwig/marianne haag - erfuhr ich immer wieder und erfahre ich heute mehr denn je die verwandelnde kraft des sinnlichen wahrnehmens. wie sie der mitwelt öffnend und vertrauen gebend ist.

in den 3 arbeitsphasen soll versucht werden, ein fragendes erleben – ohne ein richtig oder falsch – im zusammenhang mit grundlegenden themen der bewegung – den auswirkungen des bodens und der schwerkraft und das richtungsempfinden – zu entfalten.

seit 1985 bis heute bin ich in freier praxis tätig, von 1986-1999 als atem-u. bewegungslehrer an der schaubühne am lehningerplatz/berlin und derzeit als dozent an verschiedenen berliner volkshochschulen.

zeiten: samstag 07.12.19 11:00 – 18:00 uhr (circa 2 stunden pause)

sonntag 08.12.19 10:00 – 12:30 uhr

ort: atemhaus münchen
werdenfelsstr.16 in 81377 münchen

kurskosten: 135 euro

anmeldung und information: thomas niering
e-mail: t.niering@t-online.de
www.bewegungsraumberlin.de

bitte bequeme und wärmende kleidung mitbringen und die kontoverbindung erfragen.