



- 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, 0160 5189771
E-mail: t.niering@t-online.de

www.BewegungsraumBerlin.de

Jahresprogramm 2019

<Fassung vom 13.11.2018>

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.

- | | |
|------------------|--|
| 16.Februar 2019 | Langer Tag mit Leonore Quest
Samstag, 11 – 17 Uhr (1 Std. Mittagspause), Kosten: 55 Euro bei Bezahlung bis 11.Februar, danach 65 Euro |
| 16./17.März 2019 | 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 11.März, danach 130 Euro |
| 06.April 2019 | Tagesworkshop mit Thomas Niering
Samstag, 12 – 18 Uhr (1 Std. Mittagspause), Kosten: 55 Euro bei Bezahlung bis 01.April, danach 65 Euro |

30.Mai-02.Juni 2019	Neu: 3 Arbeitstage mit Leonore Quest und Thomas Niering im Bewegungsraum am Lietzensee/ Berlin	
	Donnerstag (Himmelfahrt)	15:30 – 18 Uhr
	Freitag, Samstag	11 – 13:30 Uhr und 15:30 – 18 Uhr
	Sonntag	11 – 13:30 Uhr
	Kosten:	155 Euro bei Bezahlung bis 27.Mai, danach 170 Euro

22.Juni 2019 Langer Tag mit Leonore Quest
Samstag, 11 – 17 Uhr (1 Std. Mittagspause), Kosten: 55 Euro bei Bezahlung bis 17.Juni,
danach 65 Euro

28.Juli – 03.August 2019 Sommerintensivkurs mit Leonore Quest und Thomas Niering

Kursbeginn am Sonntag, den 28.07., Kursende Samstag, den 03.08.

Täglich außer Mittwoch

11 – 13:30 Uhr und 15:30 – 18 Uhr

Kosten: **Gesamt** 285 Euro bei Bezahlung bis 22.Juli, danach 315 Euro

1.Hälfte 155 Euro bei Bezahlung bis 22.Juli, danach 170 Euro

2.Hälfte 155 Euro bei Bezahlung bis 22.Juli, danach 170 Euro

21.September 2019 Langer Tag mit Leonore Quest
Samstag, 11 – 17 Uhr (1 Std. Mittagspause), Kosten: 55 Euro bei Bezahlung bis
16.September, danach 65 Euro

26.Oktober 2019 Tagesworkshop mit Thomas Niering
Samstag, 12 – 18 Uhr (1 Std. Mittagspause), Kosten: 55 Euro bei Bezahlung bis
21.Oktober, danach 65 Euro

16./17.November 2019 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 11.November, danach 130 Euro

07.Dezember 2019 Langer Tag mit Leonore Quest
Samstag, 11 – 17 Uhr (1 Std. Mittagspause), Kosten: 55 Euro bei Bezahlung bis
02.Dezember, danach 65 Euro

Neu in München:

07./08.Dezember 2019 **Atemhaus München „Herta Richter“** - Wochenendkurs mit Thomas Niering
Sinnliches Wahrnehmen – ein Schlüssel zum leiblich-seelischen Wandel
Anmeldung über Thomas Niering
Samstag 11-18 Uhr (2 Stunden Mittagspause), Sonntag 10 - 12:30 Uhr
Kosten: 135 Euro
Ort: Werdenfelsstr. 16, 81377 München, Information auch über: www.atemhaus.de

Kurse von Thomas Niering an den Berliner Volkshochschulen:

Ab 15.Januar 2019 Ruhe und Erholung durch Entschleunigung - Konzentrierte Entspannung nach
Goralewski/Gindler
Wöchentlicher Kurs, 9 Termine, dienstags 19:45 – 21:15 Uhr
VHS Pankow/PrenzlauerBerg, PrenzlauerAllee 227, Raum 306 , Kosten: 66 Euro,
ermäßigt 37 Euro, KursNr. Pa 3357-F

Ab 01.Februar 2019 Achtsame Wege zu Präsenz, Ruhe und Ausgeglichenheit-Goralewski/Gindler-Arbeit,
Sensory Awareness
Wöchentlicher Kurs, 8 Termine, freitags 18:00 – 19:30 Uhr, VHS Charlottenburg-
Wilmerdsdorf, Pestalozzistr. 40/41, Raum 301, Kosten: 57,40 Euro, ermäßigt 31 Euro
KursNr. CW 3.01.011-F

Ab 30.April 2019 Ruhe und Erholung durch Entschleunigung - Konzentrierte Entspannung nach
Goralewski/Gindler
Wöchentlicher Kurs, 7 Termine, dienstags 19:45 – 21:15 Uhr
VHS Pankow/PrenzlauerBerg, PrenzlauerAllee 227, Raum 306 , Kosten: 47,10 Euro,
ermäßigt 26,80 Euro, KursNr. Pa 3358-F

Ab 03.Mai 2019 Achtsame Wege zu Präsenz, Ruhe und Ausgeglichenheit-Goralewski/Gindler-Arbeit,
Sensory Awareness
Wöchentlicher Kurs, 6 Termine, freitags 18:00 – 19:30 Uhr, VHS Charlottenburg-
Wilmerdsdorf, Pestalozzistr. 40/41, Raum 301, Kosten: 43,80 Euro, ermäßigt 24 Euro
KursNr. CW 3.01.013-F