



- 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 2020

<Fassung vom 11.12.2019>

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.

Bitte beachten: neue Anfangszeiten für die Tageskurse und Wochenendkurse mit Leonore Quest und Thomas Niering.

- 15.Februar 2020 Langer Tag mit Leonore Quest
Samstag, 10:30 – 17 Uhr (1,5 Std. Mittagspause), Kosten: 55 € bei Bezahlung bis 10.Februar, danach 65 €
- 07./08.März 2020 Wochenendkurs mit Leonore Quest und Thomas Niering
Samstag 11:30 – 18 Uhr, Sonntag 10 – 14 Uhr (Sa. 1,5 Std., So. 30 Min. Pause)
Kosten: 110 € bei Bezahlung bis 02.März, danach 130 €
- 04.April 2020 Tagesworkshop mit Thomas Niering
Samstag, 11.30 – 18 Uhr (1,5 Std. Mittagspause), Kosten: 55 € bei Bezahlung bis 30.März, danach 65 €

21.- 24.Mai 2020 4 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 € bei Bezahlung bis 18.Mai, danach 170 €

13.Juni 2020 Langer Tag mit Leonore Quest
Samstag, 10:30 – 17 Uhr (1,5 Std. Mittagspause), Kosten: 55 € bei Bezahlung bis
08.Juni, danach 65 Euro

19. – 25.Juli 2020 Sommerintensivkurs mit Leonore Quest und Thomas Niering

Kursbeginn am Sonntag, den 19.07., Kursende Samstag, den 25.07.

Täglich außer Mittwoch

11 – 13:30 Uhr und 15:30 – 18 Uhr

Kosten: **Gesamt** 285 € bei Bezahlung bis 13.Juli, danach 315 €

1.Hälfte 155 € bei Bezahlung bis 13.Juli, danach 170 €

2.Hälfte 155 € bei Bezahlung bis 13.Juli, danach 170 €

05.September 2020 Langer Tag mit Leonore Quest
Samstag, 10:30 – 17 Uhr (1,5 Std. Mittagspause), Kosten: 55 € bei Bezahlung bis
31.August, danach 65 €

10.Oktober 2020 Tagesworkshop mit Thomas Niering
Samstag, 11:30 – 18 Uhr (1,5 Std. Mittagspause), Kosten: 55 € bei Bezahlung bis
05.Oktober, danach 65 €

14./15.November 2020 Wochenendkurs mit Leonore Quest und Thomas Niering
Samstag 11:30 – 18 Uhr, Sonntag 10 – 14 Uhr (Sa. 1,5 Std., So. 30 Min. Pause)
Kosten: 110 € bei Bezahlung bis 09.November, danach 130 €

05.Dezember 2020 Langer Tag mit Leonore Quest
Samstag, 10:30 – 17 Uhr (1,5 Std. Mittagspause), Kosten: 55 € bei Bezahlung bis
30.November, danach 65 €

Kurse von Thomas Niering an den Berliner Volkshochschulen:

Ab 11.Februar 2020 Ruhe und Erholung durch Entschleunigung - Konzentrierte Entspannung nach
Goralewski/Gindler-Sensory Awareness
Wöchentlicher Kurs, 7 Termine, dienstags 19:45 – 21:15 Uhr
VHS Pankow/PrenzlauerBerg, PrenzlauerAllee 227, Raum 306 , Kosten: 47,10 €,
ermäßigt 26,80 €, KursNr. Pa 3357-F

Ab 14.Februar 2020 Achtsame Wege zu Präsenz, Ruhe und Ausgeglichenheit-Goralewski/Gindler-Arbeit,
Sensory Awareness
Wöchentlicher Kurs, 8 Termine, freitags 18:00 – 19:30 Uhr, VHS Charlottenburg-
Wilmerdorf, Pestalozzistr. 40/41, Raum 301, Kosten: 61,40 €, ermäßigt 33,40 €,
KursNr. CW 3.01.011-F

Ab 05.Mai 2020 Ruhe und Erholung durch Entschleunigung - Konzentrierte Entspannung nach
Goralewski/Gindler-Sensory Awareness
Wöchentlicher Kurs, 6 Termine, dienstags 19:45 – 21:15 Uhr
VHS Pankow/PrenzlauerBerg, PrenzlauerAllee 227, Raum 306 , Kosten: 40,80 €,
ermäßigt 23,40 €, KursNr. Pa 3358-F

Ab 15.Mai 2020 Achtsame Wege zu Präsenz, Ruhe und Ausgeglichenheit-Goralewski/Gindler-Arbeit,
Sensory Awareness
Wöchentlicher Kurs, 5 Termine, freitags 18:00 – 19:30 Uhr, VHS Charlottenburg-
Wilmerdorf, Pestalozzistr. 40/41, Raum 301, Kosten: 39,50 €, ermäßigt 22 €
KursNr. CW 3.01.012-S