



- Leonore Quest
Herthastrasse 20, 14193 Berlin
t/t: 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 2022

<05.07.2022>

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 kleinen Zettel oder der Webseite 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: Auf Grund von öffentlich-rechtlichen Einschränkungen in Pandemie Zeiten können Kurse ausfallen, als ONLINEgruppen gegeben werden oder mit verringerter Teilnehmerzahl stattfinden. Bitte sich über unsere Webseite informieren.

- | | |
|------------------|---|
| 19.Februar 2022 | Langer Tag mit Leonore Quest
Samstag, 10:30 – 17 Uhr (1,5 Std. Mittagspause), Kosten: 55 € bei Bezahlung bis 14.Februar, danach 65 € |
| 12./13.März 2022 | 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 07.Maerz, danach 130 € |
| 23.April 2022 | Tagesworkshop mit Thomas Niering
Samstag, 11.30 – 18 Uhr (1,5 Std. Mittagspause), Kosten: 55 € bei Bezahlung bis 18.April, danach 65 € |

26.- 29.Mai 2022	4 Arbeitstage mit Leonore Quest und Thomas Niering
	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 23.Mai, danach 170 €
11.Juni 2022	Langer Tag mit Leonore Quest
	Samstag, 10:30 – 17 Uhr (1,5 Std. Mittagspause), Kosten: 55 € bei Bezahlung bis 06.Juni, danach 65 Euro
17. – 23.Juli 2022	Sommerintensivkurs mit Leonore Quest und Thomas Niering
	Kursbeginn am Sonntag, den 17.07., Kursende Samstag, den 23.07.
	Täglich außer Mittwoch
	11 – 13:30 Uhr und 15:30 – 18 Uhr
	Kosten: Gesamt 285 € bei Bezahlung bis 11.Juli, danach 315 €
	1.Hälfte 155 € bei Bezahlung bis 11.Juli, danach 170 €
	2.Hälfte 155 € bei Bezahlung bis 11.Juli, danach 170 €
10.September 2022	Langer Tag mit Leonore Quest
	Samstag, 10:30 – 17 Uhr (1,5 Std. Mittagspause), Kosten: 55 € bei Bezahlung bis 05.September, danach 65 €
01.Oktober 2022	Tagesworkshop mit Thomas Niering
	Samstag, 11:30 – 18 Uhr (1,5 Std. Mittagspause), Kosten: 55 € bei Bezahlung bis 26.September, danach 65 €
05./06.November 2022	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 31.Oktober, danach 130 €
03.Dezember 2022	Langer Tag mit Leonore Quest
	Samstag, 10:30 – 17 Uhr (1,5 Std. Mittagspause), Kosten: 55 € bei Bezahlung bis 28.November, danach 65 €

Kurse von Thomas Niering an den Berliner Volkshochschulen:

2022

- Ab 04.November 2022 Achtsame Wege zu Präsenz, Ruhe und Ausgeglichenheit-Goralewski/Gindler-Arbeit, Sensory Awareness
Wöchentlicher Kurs, 6 Termine, freitags 18:00 – 19:30 Uhr, VHS
Charlottenburg-Wilmersdorf, Pestalozzistr. 40/41, Raum 311, Kosten: 47,40 €, ermäßigt 26,40 €
KursNr. CW301-010H-Flexikurs
- Ab 08.November 2022 Ruhe und Erholung durch Entschleunigung - Konzentrierte Entspannung nach Goralewski/Gindler-Sensory Awareness
Wöchentlicher Kurs, 5 Termine, dienstags 19:45 – 21:15 Uhr
VHS Pankow/PrenzlauerBerg, PrenzlauerAllee 227, Raum 306, Kosten: 34,50 €, ermäßigt 20,00 €, KursNr. Pa3357H

2023

- Ab 03.Februar 2023 Achtsame Wege zu Präsenz, Ruhe und Ausgeglichenheit-Goralewski/Gindler-Arbeit, Sensory Awareness
Wöchentlicher Kurs, 8 Termine, freitags 18:00 – 19:30 Uhr, VHS
Charlottenburg-Wilmersdorf, Pestalozzistr. 40/41, Raum 311, Kosten: 62,20 €, ermäßigt 34,20 €
KursNr. CW301-011F-Flexikurs
- Ab 07.Februar 2023 Ruhe und Erholung durch Entschleunigung - Konzentrationale Entspannung nach Goralewski/Gindler-Sensory Awareness
Wöchentlicher Kurs, 8 Termine, dienstags 19:45 – 21:15 Uhr
VHS Pankow/PrenzlauerBerg, PrenzlauerAllee 227, Raum 306 , Kosten: NN €, ermäßigt NN €, KursNr. Pa3357F