

Nächster Live Workshop am

03. und 04. Dezember 2022

Forschungen in sich hinein und über sich hinaus

Hess Str. 45

Samstag 10-13 Uhr

und Sonntag, je nach Teilnehmerzahl 10-13 Uhr, eventuell - 14 Uhr

Teilnahmegebühr 140 €

Inhaltlich befassen wir uns in diesen Stunden, mit dem Körper, seinen Bewegungen, unserem Verhalten und Abläufen in uns.

Wir machen keine Fitnessübungen. Wir bewegen uns mal stehend, sitzend oder liegend.

Was bemerke ich von meinem Körper in einer Bewegung?

Wo ist Anstrengung versteckt?

Wie behutsam kann und mag ich mit mir und meinem Instrument Körper umgehen?

Der Atem leitet und begleitet.

Wir gehen mal ins Detail, mal an die Oberfläche einer Bewegung.

Die Spannweite aus beiden Dimensionen wird für Flexibilität, Elastizität, Weite, Entspannung und Ausgeglichenheit genutzt.

Die Beschäftigung mit Organen und deren Bewegungen sind Teil der Arbeit.

Ziele sind u.A. tiefere Muskelentspannung und größere persönliche Klarheit.

Vergleichbare Arbeitsansätze finden sich in der Feldenkraismethode, dem BMC (Body Mind Centering) und in der Achtsamkeitsmethode.

Mein Arbeitsweise entwickelt sich aus Erfahrungen im Umgang mit Körper, Psyche und Veranlagung, wie auch Erfahrungen aus dem Tanz, der Performance und unterschiedlichsten Dynamiken von Gruppen.

Anmeldung bitte per E-mail an **Kontakt@eva-forler.de**

Jede/r Teilnehmer haftet für sich selbst.

Absagen, die einen Tag vor, bzw. am gleichen Tag des Workshops getan werden, stellen bitte entweder einen TeilnehmerIn, als Ersatz, oder müssen mindestens 50 % der Gebühr entrichten.

Bitte mitbringen:

eine Unterlage (Yogamatte...), eventuell zusätzlich eine Decke, warme lockere Kleidung, Getränk, Knabbereien...

Mit der Bitte am Tag des Workshopbeginns einen Covidtest zu machen.

--

Eva Forler
Persönlichkeit in Bewegung

www.eva-forler.de
kontakt@eva-forler.de
[Tel:0049/\(0\)89/55060415](tel:0049(0)89/55060415)