

bewegungsraum am lietzensee



wege zu präsent·ruhe·ausgeglichenheit

goralewski/gindlerarbeit – sensory awareness/selverarbeit

sommerintensivkurs

mit leonore quest und thomas niering

25. – 31.juli 2011

was begegnet uns, wenn wir über einen längeren zeitraum hinweg unseren lebensprozessen aufmerksam folgen, wir stiller werden und unsere wahrnehmung sich klärt auch für die kleinen veränderungen an leib und seele?

wie beeinflusst es unsere lebenseinstellung, wenn wir zur ruhe kommen?

für diese und andere auftauchende fragen werden wir uns im sommerintensivkurs zeit nehmen.

von besonderem interesse wird wieder die beschäftigung mit „alltäglichen“ handlungen sein. mit ihnen sind wir durch unsere gewohnheiten tief verbunden - gewohnheiten, die uns oft hindern, so wach und „reagierbereit“ zu werden, wie unser organismus eigentlich sein könnte.

ruhe und erholung tragen dazu bei, immer wieder mit liebevollem verständnis für uns und die mitwelt da zu sein.

zeiten: montag bis samstag
(außer mittwoch nachmittag und donnerstag vormittag)
11 – 13:30 uhr
15:30 – 18 uhr
sonntag
10 – 12:30 uhr

teilnahme bis mittwoch sowie ab donnerstag möglich

ort: bewegungsraum am lietzensee
suarezstr.31 (ecke kuno-fischerstr.) in berlin-charlottenburg

kursgebühr: 260 euro- gesamter kurs
230 euro bei gesamtbezahlung bis 18.juli 2011
ermäßigung möglich

wir bitten um verbindliche anmeldung bis 17.juli 2011

anmeldung und information:

leonore quest, herthastr. 20, 14193 berlin

tel./fax 030- 891 24 84 ,handy 0160-944 58 277 – e-mail: l.quest@gmx.de

thomas niering, crellestr.14, 10827 berlin

handy: 0160 – 51 89 771

e-mail: *t.niering@t-online.de*

www.bewegungsraumberlin.de

bitte bequeme und wärmende kleidung mitbringen.

verbindliche anmeldung durch überweisung der kosten.
eine gesonderte anmeldebestätigung erfolgt nicht.