

Bewusst durch Bewegung- Feldenkrais und Meditativer Tanz

Termin: 25.01. bis 27.01.2019

Moshe Feldenkrais entwickelte im vorigen Jahrhundert eine Methode, mittels der jede selbst ihren Körper erspüren kann, mittels der jeder voller Achtsamkeit eigene Bewegungen erforschen kann. Das bewusste und sanfte Ausführen von auch noch so kleinen Bewegungen wird angeleitet und erschafft ein inneres und äußeres Wohlbefinden. Fast unbemerkt bewirkt es sogar eine geistige Weiterentwicklung, denn jede neue Lernerfahrung des Körpers wirkt sich auch auf unsere Gehirnstruktur aus.

Diese feinen Bewegungen, welche oft, aber nicht nur im Liegen ausgeübt werden, finden in diesem Kurs eine Ergänzung durch meditative Tänze. Aus der Wahrnehmung nur für sich selbst entwickelt sich tanzend eine Gemeinschaft im Kreis. Die Schritte und Gesten des Meditativen Tanzes sind leicht und werden getragen durch Musik aus unterschiedlichen Quellen. Melodie und Rhythmus geben einen guten Halt und ermöglichen das Eintauchen in die eigene Mitte.

Aus der konzentrierten Gegenwart im Tanzkreis kehren wir mit neuer Aufmerksamkeit immer wieder zurück zu den achtsamen Bewegungen der Feldenkrais-Methode und pendeln im Laufe des Kurses zwischen beiden Bewegungsmodi hin und her. Jegliche Anstrengung darf der Freude weichen, die eigene Lebendigkeit darf sich genüsslich entfalten.

Bitte mitbringen:

Kurstitel: **Bewusst durch Bewegung - Feldenkrais**
Päd. Verantwortung: Nicole Aweh, LHVHS
Referentinnen: Sigrun Schieferstein, Physiotherapeutin, Feldenkrais-Lehrerin
Christina Winkler, Dipl.- Musiktherapeutin (FH), Tanzleiterin

Anreise: Freitag, 25. Januar 2019 ab 16.00 Uhr
Kursbeginn: **Freitag, 25. Januar 2019 17.00 Uhr**
Kursende: Sonntag, 27. Januar 2019 ca.13.00 Uhr

Kursgebühr: 148,00 € -160,00 €
(einschl. Unterkunft im DZ/Vollverpflegung);
EZ Zuschlag 12,00€/Nacht

Anmeldung/Ort: Ländliche Heimvolkshochschule Thüringen e.V.
Kloster Donndorf 6
06571 Donndorf
Tel.: 034672 /851-0 Fax: 034672 / 851-20
E-Mail: LHVHS@klosterdonndorf.de
Internet: www.klosterdonndorf.de

P.S.: Die LHVHS verfügt über eine Sauna.
Bitte bringen Sie Bademantel und Badesandalen mit.