TERMINE
27.02.2027 - 28.02.2027

ZEIT
09:30 - 16:30 Uhr
16 Unterrichtsstunden

ORT
Diakonische Akademie
für Fort- und Weiterbildung e.V.
Bahnhofstr. 9
01468 Moritzburg

ZIELGRUPPE
alle Interessierten, die einfach innehalten, einmal durchatmen, nichts müssen und einfach sein wollen

REFERENTINNEN
Christina Wingert-Weber, Dipl. Lehrerin in der Körper- und Bewusstseinsarbeit nach H.L.Scharing
Kontemplationslehrerin der Kontemplationslinie „Wolke des Nichtwissens“, Willigis Jäger und Doreen Gläßer-Fathi, Basistrainerin Rhythmus. Atem. Bewegung (RAB) nach H.L. Scharing

ANSPRECHPARTNER/IN
Simone Kühn und Doreen Gläßer-Fathi
Tel.: 035207 843-50
E-Mail: info@diakademie.de

KOSTEN
260,00 Euro
Es fallen keine weiteren Kosten an.

BERUFL. WEITERBILDUNG

Einführung in die Körper- und Bewusstseinsarbeit Rhythmus.Atem.Bewegung nach H.L. Scharing - Wochenendkurs

#Der Mensch möge zu sich kommen, zu seinem eigenen Sein. Das ist das Wesentliche.#
Hanna Lore Scharing

Die Übungsweise Rhythmus.Atem.Bewegung wurde 1958 von Hanna Lore Scharing begründet und seither kontinuierlich weiterentwickelt.

Die sanften Körperübungen aus der Scharing-Körperarbeit unterstützen uns dabei, ganz leibhaftig in unserem Körper anzukommen. Wir treten in einen Dialog mit unserem Körper, es wird Raum geschaffen zum Lauschen und Spüren und dabei wird das meist schlafende Körperbewusstsein geweckt.

Wir erspüren unseren Körper und seine unermessliche Weisheit, nehmen dessen Impulse wahr und geben Raum, sich zu entfalten. Dabei werden die Kräfte entdeckt, die in unserem täglichen Sein wirken, im Sitzen, Gehen, Stehen und Liegen, sowie die Möglichkeiten, die in uns angelegt sind. Spannung in den Gelenken und Geweben, in der Muskulatur verändern sich auf ganz natürliche Weise, wenn wir erleben, wie der Boden uns trägt und stützt, uns Halt bietet und Widerstand, um uns aufzurichten.

Der Körper offenbart eingeschliffene Gewohnheiten, in Körper und Geist, die den natürlichen Fluss der Bewegung behindern. Im Spüren der körperlichen Gegebenheiten, aber auch der uns einschränkenden Gewohnheiten dürfen wir das momentan passende Gleichgewicht finden und uns ordnen lassen. Alles erhält seine Zeit ohne von störendem Denken unterbrochen zu werden.
Alles darf Kommen und Gehen, wie es sich gerade zeigt. Gelassen und vertrauend annehmen, wie ich heute da bin, wie ich sein kann in diesem Augenblick, das ermöglicht, dass sich etwas ordnen und verwandeln kann und darf. So kann sich im achtsamen Miteinander eine tiefe Sammlung einstellen, die gleichzeitig nach innen und nach außen führt – von der Unruhe im Geist zur Ruhe im Herzen, über die Erdung und Ordnung zur Aufrichtung und Freiheit im Sein.

Die Übungen werden im Liegen, Sitzen und Stehen angeleitet, ebenso in der Bewegung.

Inhaltliche Schwerpunkte

- Einführung in die sanften Körperübungen aus der Scharing-Körperarbeit
- Dialog mit dem eigenen Körper aufnehmen
- Körperbewusstsein wecken und die eigene Wahrnehmung schulen
- Raum schaffen für bewusstes Lauschen, Spüren und Wahrnehmen
- Die Weisheit und Impulse des eigenen Körpers entdecken
- Körperliche Empfindungen wahrnehmen und ihnen Raum zur Entfaltung geben
- Die im Alltag wirkenden Körperkräfte bewusst erleben
- Körperwahrnehmung in verschiedenen Haltungen und Bewegungsformen: Sitzen, Gehen, Stehen und Liegen

Zugangsvoraussetzung

- keine Vorerfahrungen erforderlich, nur Offenheit

Hier geht es direkt zur Kursanmeldung ›

Hinweise

Bitte bringen Sie mit:
- bequeme Kleidung
- Socken
- zwei Decken, ein Bettlaken oder großes Tuch
- ein kleines Kissen für Kopf oder Knie, wenn benötigt
- individuelle Getränke bei Bedarf (Tee,Wasser und Kaffee sind vor Ort vorhanden)

Es wird empfohlen, die Übernachtungsmöglichkeiten vor Ort zu nutzen.
Gästehaus Moritzburg (direkt auf dem Campus)
https://gaestehaus-moritzburg.de/gaestehaus

Anmeldung bitte bis spätestens 12.01.2027
Danach kann bei Verfügbarkeit noch kurzfristig eine Anmeldung erfolgen, bitte einfach nachfragen.

Hier geht es direkt zur Kursanmeldung ›