



© Eisenbergerhof

Entdecken neuer Bewegungsräume

2 Termine, ab Samstag, 19. Feb 2022, 09:00 - 18:00 Uhr

An diesem Wochenende werden wir uns über Bewegung auf eine Forschungsreise zu uns selbst begeben. Dabei steht der Körper mit seinen umfassenden Ausdrucksmöglichkeiten im Zentrum.

In zunehmend technisierten und digitalisierten Räumen, in denen sich viele Menschen in der heutigen Zeit bewegen, geht oft der Zugang zum eigenen Körper verloren. Dazu kommen in vielen Fällen sitzende Berufe, die einen grossen Bewegungsmangel mit sich bringen. Sich ganz bewusst dem eigenen Körper zuzuwenden und sich über Bewegung zu spüren stellt nicht nur eine bereichernde Erfahrung dar, sondern lässt uns (wieder) in eine natürliche Ganzheitlichkeit hineinwachsen. Dadurch können wir das Leben in seiner ganzen Fülle aufmerksam, achtsam und präsent neu erfahren.

Elemente aus unterschiedlichen Tanz- und Bewegungsrichtungen und aus dem Performancebereich werden in die Arbeit mit einfließen und uns einen Rahmen bieten, innerhalb dessen wir uns selbst und anderen Menschen in kreativer, lustvoller und vielleicht auch überraschender Art und Weise neu begegnen können.

Vorkenntnisse sind keine erforderlich.

Termin: 19./20. Februar 2022

Kosten: € 260.- (inkl. Verpflegung)

Leitung: Ute Amtmann, Monika Sinzinger

Mitbringen: Unterlage/Matte, Decke, bequeme Kleidung



Ute Amtmann, MSc

Anmeldung: (bis 28.01.2022) **Preis:**

Ute Amtmann, MSc
info@erd-verbunden.at
03132 / 41153
www.eisenbergerhof.at

€ 260.-



Begegnung & Gesundheit
Eisenbergerweg 45, 8045 Weinitzen

