Körper *erleben*

ENTFALTUNGEN

Körpererleben

Oft sind Schmerzen die Folge von jahrelang vernachlässigtem Körperempfinden.
Wir beschäftigen uns in diesem kleinen Kurs mit der Körperwahrnehmung um Sitzen, Liegen, Stehen und Gehen. In Ruhe und Bewegung erleben wir die eigene Haltung, Bewegung und Atmung. Dabei interessieren uns besonders die Wahrnehmung des Atems und die verschiedenen Spannungszustände der Muskulatur.

"Wie geht es leicht?" Mit dieser Fragestellung erforschen wir die Bedürfnisse Funktionen und Reaktionen unseres Organismus.

In der Wahrnehmung und Erfahrung des Körpers wird das bewusste Erleben und die Präsenz im Tun ermöglicht. So gelingt es auch bei der Bewältigung der alltäglichen Aufgaben lebendig zu bleiben und einer Erschöpfung entgegenzuwirken.

ENTFALTUNGEN

Gruppe (max. 6 TeilnehmerInnen)
4 Termine, jeweils Donnerstag Abend, 19:00 - 20:30 Uhr
Einzelsitzungen nach Absprache

Andrea Plank-Matias
Ort Gauting Tel 01522 3429981
a.plankmatias@praxisambahnhofplatz.de