

Komm

zu Dir

zur Ruhe

Gindler – Kurs / 5. – 7. 05. 2023 / Mannheim

Aus der Selbstwahrnehmungen von Zustand und Verhalten im alltäglichen Lebensvollzug und den kleinen Veränderungen, wächst die Freiheit des nicht routinierten Handelns. Spielend und reflektierend zu Gelassenheit und Munterkeit zu finden, erfordert eine ganz andere Verhaltensweise als die übliche Anspannung und das folgende Erschlaffen. Durch eigene Wahrnehmung können wir vieles für die Ordnung im Körper Notwendige selbst erarbeiten. Funktionsstörungen, ob wir sie als Hemmung, Schläffheit, Starrheit oder Krampf bezeichnen, ob sie sich in der Atmung oder als Bewegungsbehinderung zeigen, können bei geeigneter Verhaltensweise deutlich spürbar und durch neues Erleben aufgelöst werden.

Mit mehr Bewusstheit beim Handeln erleben wir gemeinsam eine mit Sinnen erfüllte und erfüllte Zeit

Kursort: Institut für Waldorfpädagogik, Inklusion und Interkulturalität
Alanus Hochschule für Kunst und Gesellschaft
Studienzentrum Mannheim
Am Exerzierplatz 21, 68167 Mannheim



Dr. Edith von Arps-Aubert

Ich leite mein eigenes Institut für Bewegungsforschung und gebe Kurse zur achtsamen Bewegungsbildung, Weiterbildungskurse zur Körperpsychotherapie, biete Privatstunden an und bin publizistisch tätig.

Qualifikationen:

- Promotion zum Arbeitskonzept von Elsa Gindler an der Universität Marburg
- Dozentin am Institut für Weiterbildung Sek II der PH Bern
- Ausbilderin am Lehramt für Gymnasien
- Gymnasiallehrerin für Sport und Geschichte (Oberstudienrätin) an Schweizer Gymnasien (Olten und Biel/Bienne)
- Ausbildung als Lehrerin für Deutsch, Geschichte und Sport für die Sekundarstufe I und II mit dem Studium in Basel, Bern und Marburg

www.bewegungsforschung.ch



Matthias Lück

Meine Qualifikation schöpfe ich aus:

- abgeschlossenes Theologiestudium (Diplom)
- 1-jährige Ausbildung im Bereich Körpertherapie / Shiatsu
- 4-jährige Ausbildung zum Gestalt- und Musiktherapeuten (IGG Berlin)
- Bewegungspädagogische Weiterbildungen nach Elsa Gindler und Elfriede Hengstenberg.
- Seit 25 Jahren eigene Fortbildungstätigkeit im Bereich der Bewegungspädagogik.
- Seelsorgekurse (Verein für Seelsorge und Therapie Norddeutschland)

www.neue-entfaltungswege.de

Achtsame Bewegungsbildung ist Persönlichkeitsbildung

Hauptthema ist die Selbstwahrnehmung von Zustand und Verhalten im alltäglichen Leben, wie sie Elsa Gindler - die Begründerin der körperorientierten Verhaltensbildung - lehrte.

Du lernst Deinen Organismus als Möglichkeit zur Wahrnehmung von Vorgängen verschiedenster Natur gebrauchen: Atmung und Spannungszustand als Orientierung erschließen, Konzentration zu Hingabe und Wachheit wandeln, im Gleichgewicht beweglich sein, Erfahren der Schwere des eigenen Körpers, sich der Schwerkraft überlassen, Alltagshandlungen ausprobieren und neu erfahren, aus dem Widerstand die Kraft schöpfen, Kontakt mit der Erde erfahren, ansprechbar werden, das Zusammenziehen bei Angst bewusst machen, Mut zum Stellungnehmen und Irren entdecken. Gelassen, munter und berührbar werden – wach sein für unsere Verwandlung in der jeweils aktuellen Situation.

➤ Kurszeiten

Freitag: 14.00-18.00 Uhr

Samstag: 9.00-17.00 Uhr

Sonntag: 9.00-13.00 Uhr

➤ Bitte kleidet euch bequem und nehmt warme Socken, Wolldecke und Schreibzeug mit.

Anmeldung

➤ Matthias Lück, matthias_lueck@posteo.de, 0170-2782848

➤ Kosten: Kursgebühr 270€ (inkl. Getränke und Biosnacks)