

Wege zu Präsenz ·Ruhe ·Ausgeglichenheit - Goralewski/Gindlerarbeit – Sensory Awareness

mit Thomas Niering

Sinnliches Wahrnehmen – ein Schlüssel zum leiblich-seelischen Wandel

Wochenendkurs im Atemhaus München vom 13.-15.April 2018

Ich möchte in dem Seminar in einfachen Versuchen mit der Frage arbeiten, wie uns das „Innewerden“ leiblicher Vorgänge in Ruhe und Bewegung – stehend, gehend, sitzend, liegend – in dem Empfinden, wie wir in der Welt „sind“, verändert.

Welche Hindernisse sind uns dabei im Wege? Was kann diese Prozesse stören?

Diese Fragen beschäftigen mich „am eigenen Leibe“ seit 1982 und in fast 30jähriger Arbeitspraxis mit Menschen allen Alters und aus allen Berufen.

In der Arbeit mit meinen verschiedenen Lehrern_Innen und deren Arbeitsansätzen aus der Elsa Gindlertradition – insbesondere Frieda Goralewski, Charlotte Selver, Sophie Ludwig/Marianne Haag - erfuhre ich immer wieder und erfahre ich heute mehr denn je die verwandelnde Kraft des sinnlichen Wahrnehmens. Wie sie der Mitwelt öffnend und Vertrauen gebend ist.

In 4 Arbeitsphasen will ich versuchen, ein fragendes Erleben – ohne ein Richtig oder Falsch – im Zusammenhang mit grundlegenden Themen der Bewegung – den Auswirkungen des Bodens und der Schwerkraft und das Richtungsempfinden – zu entfalten.

Seit 1985 bis heute bin ich in freier Praxis tätig, von 1986-1999 als Atem-u. Bewegungslehrer an der Schaubühne am Lehninerplatz/Berlin und derzeit als Dozent an verschiedenen Berliner Volkshochschulen.

Zeiten:	Freitag	13.04.18	18:00 – 20:30 Uhr
	Samstag	14.04.18	11:00 – 18:00 Uhr, (circa 2 Stunden Pause)
	Sonntag	15.04.18	10:00 – 12:30 Uhr

Ort: Atemhaus München
Werdenfelsstr.16 in 81377 München

Kurskosten: 180 Euro

Anmeldung und Information: Thomas Niering
E-mail: t.niering@t-online.de
www.bewegungsraumberlin.de

Bitte bequeme und wärmende Kleidung mitbringen.

[Die Kontoverbindung bitte erfragen.](#)