DAS SELBSTBILD IN BEWEGUNG

TAGESSEMINAR

Einen Tag lang spielerisch mit kleinen und großen Bewegungen experimentieren. Altbekanntes neu kennenlernen und sich mit Ungewohntem vertraut machen. Zur Ruhe kommen, Spaß haben, entdecken und lernen.
Lernen, gelassen zu bleiben, wenn es schwierig wird; lernen, weniger zu „machen“ und mehr geschehen zu lassen, um so mehr zu „erreichen“.
Der einen oder anderen Gewohnheit im Wahrnehmen und Reagieren auf die Spur kommen.
Die Gelegenheit nutzen, auch einmal eine andere Perspektive und eine andere Reaktion auszuprobieren.
Vielleicht sogar tief eintauchen in die Welt des Spürens, dort, wo sich Bewegungen und Empfindungen mit Gefühlen und Erinnerungen treffen.

FELDENKRAIS-METHODE

10:00 - 17:00 Uhr
28.10.23

Kunsthaus Rhenania
Bayenstr. 28 (am Yachthafen)
€ 80,-

Information und Anmeldung:
Claudius Nestvogel, Christophstr. 31, 50670 Köln, 0221-515471
www.somanexus.de

Claudius Nestvogel, M.A., HP (Psychotherapie). Feldenkrais Practitioner (seit 1989), Certified Rolfer® / Rolfing® Movement Practitioner, Hakomi-Therapeut. Meine Arbeitsweise ist u.a. beeinflusst von einem langjährigen Studium bei Amos Hetz in Movement Studies, asiatischen Kampfkünsten und von der Ideokinese André Bernards.