

An diesen 4 Abenden verbinde ich die Bewegungsanalyse mit "the work" von Byron Katie.

Jede Person bewegt und verkörpert sich anders. In der individuellen Bewegungsweise spielen sich unbewusste Vorstellungen bzw. gespeicherte Erfahrungen über den eigenen Körper, über Beziehungen und das Leben an sich. Die Bewegungsanalyse, Methode Cary Rick, regt zu einem besseren Umgang mit sich selber, und zu lebendiger Gestaltung von Begegnung an. Du entdeckst wie du in der Bewegungshandlung dein Tempo, oder deine Körperspannung variieren kannst, Innehalten oder Übergänge einbauen kannst, wie du deine Kraft einsetzen willst, wie du durch initiieren, reagieren, führen, mitbestimmen oder durchsetzen Kontakte dir gemäss gestalten kannst. Dieses unmittelbare Lernen über Körperbewegung bewirkt eine völlig neue Freiheit im Denken und Handeln und steigert deine soziale Kompetenz, Authentizität und natürliche Autorität. Begegnung wird dadurch unbeschwert, vielfältig und befriedigend.

Wann immer in der Bewegung eine belastende Überzeugung auftaucht werden wir sie mit "the work" untersuchen.

Diese Abende können einzeln gebucht werden oder als Paket und sind offen für Einzelpersonen und Paare.

Zeit: Do. 29. Oktober, Do. 19. November, Do. 3. Dezember und Do. 10. Dezember 18.30 bis 21:00 Uhr (2,5 Std.)

Ort: Seminarraum Ottakringerstraße 49, 1160

Kosten: 38 € einzeln oder 140 € für alle vier Abende.

Anmeldung bis 10. Oktober möglich bzw. -falls noch Platz ist -für einzelne Abende auch 1 Tag davor