

Beweglich und lebendig – ein möglicher Weg aus der eigenen Starre zu kommen: Wie der eigene Körper zur Kraftquelle werden kann

Wer ist neugierig den eigenen Körper einmal anders – nicht als Schmerz-, sondern als Kraftquelle zu erfahren? Mehr Kraft und Energie zu haben für Qualifizierungsangebote, kleinere Jobs, die Wohnungs- oder Arbeitssuche, die Familie, das Alleinsein, etc

Der Mensch besteht zu 60% aus Flüssigkeiten. Im Kurs lernen wir etwa die Funktion unseres Blutkreislaufes kennen. Wir können körpereigene Flüssigkeiten nutzen, um in die Entspannung zu kommen, um unsere Ziele zu formulieren und zu verwirklichen oder um neue Blickwinkel leichter einnehmen zu können.

Wir machen kein anstrengendes Körpertraining mit vorgegebenen Übungssequenzen, sondern erforschen unter Anleitung unsere eigene Anatomie. Damit der Körper die neuen Erfahrungen integrieren und abspeichern kann, bewegen wir uns zu Musik durch den Raum.

Die Kursleiterin geht auf die individuellen Bedürfnisse der TeilnehmerInnen ein – gemeinsam wird nach Wegen gesucht, wie das eigene Wohlfühl verbessert werden kann.

Das Ganze macht Spaß und Freude!

Kursleitung: Beatrice Schlee, Bewegungs- und Körperpädagogin, BMC (Body-Mind Centering®) Somatic Movement Educationer

Termine: Einstieg ist jederzeit möglich!

Workshopserie I: montags, den 09.10., 30.10., 06.11. u. 13.11.2017 jeweils 9.00 bis 11.00 Uhr und
Workshopserie II: montags, den 20.11., 27.11., 04.12. und 11.12.2017 jeweils 9.00 bis 11.00 Uhr

Ort: Gemeindesaal, Dietrich-Bonhoeffer-Gemeindezentrum Freiburg Südwest
Bugginger Str. 42, 79114 Freiburg

Kleidung: Warme Socken und lockere Kleidung (ggf. Trainingshose). (Yoga)Matten sind vorhanden. Wer möchte, kann allerdings auch gerne eine Matte mitbringen.

Anmeldung: Sabine Menzel, f.q.b. (Freiburger Qualifizierungs- und Beschäftigungsgesellschaft)
Merdinger Weg 1, 79111 Freiburg
Telefon: 0761 88186-73
Mail: sabine.menzel@fqb-freiburg.de