

Dehnungen und Rotationen

Die Körpersprache als Führung wahrnehmen, die Beweglichkeit des Körpers als Führung annehmen und ihr entsprechend handeln. Oft sind es ganz kleine Stopps in der Bewegung eines Nackens oder in der Rotation einer Schulter, die etwas erzählen über ein Verhaltensmuster in Verbindung mit gemachten Erfahrungen. Bei diesen Stopps anhalten und den kleinen Bewegungen oder der Geschichte zuhören, die der Körper ohne Worte erzählt, so berühren, dass der Mensch sich gehalten fühlt und Muster in Bewegung kommen.

Inhalte:

- Erforschen der Begriffe Dehnung und Rotation
- Dehnung kann Entspannung für den ganzen Körper sein
- erfahren, wie sich ein Stopp anfühlt
- angemessener Umgang mit den Geschichten, die der Körper erzählt

Ziele:

- adäquat umgehen mit tiefgreifenden Erfahrungen, die wir als Menschen in unserem Leben machen.
- die Leichtigkeit wahrnehmen, die in diesem Prozess entstehen kann.

Zeitpunkt: 25. Juni 2021, 9.30 bis 12.30 und 14 bis 17 Uhr
Kosten: CHF 210
Kursort: Shiatsu Praxis, Seestrasse 27, 8330 Pfäffikon ZH
Leitung: Veronika Rüfenacht
Anmeldung: 044 950 35 81 oder veronika.ruefis2@bluewin.ch
www.shiatsu-veronika-ruefenacht.com

Die Zahl der Teilnehmer*innen ist auf 6 Personen beschränkt.
Ab 4 Personen wird der Kurs durchgeführt.