

FORTBILDUNG

Feldenkrais, Yoga & NOT-DOING

BITTE sendet die formale Anmeldung

Ort: Ich habe einen sehr schönen, warmen, gut erreichbaren, liebevoll gestalteten Raum gefunden: TAO Zentrum Freiburg, Sundgaullee 39 , Tram 1 bis nahe Betzenhausener Torplatz

UHRZEITEN: ich strebe 6 Stunden am Tag an

ORGANISATION - ABLAUF - INHALTE

In etwa wird der Ablauf der 10 Wochenenden aus drei Teilen bestehen:

A

Anfang

FELDENKRAIS IM FOCUS

B

Mitte

GESUNDHEIT UND SPIRITUALITÄT mittels Yoga,
Gentle Dance, Wandern, Entgiftung, Prozessarbeit

C

Höhepunkt

NOT-DOING UND DOING

in der Gestaltung meines Lebens

LITERATUR der AutorInnen

A Anfang FELDENKRAIS IM FOCUS

AM ANFANG ERLEBEN WIR HAUPTSÄCHLICH die angenehmen FELDENKRAIS-LEKTIONEN zu Entspannung und Selbstbeobachtung, BEGLEITET MIT GESPRÄCHEN über WAHRNEHMUNG UND GEWAHRSEIN. Wir werden forschen an zweckgerichtetem beschwingtem leichten Gehen, Wandern und Laufen; dafür konstruiere ich funktionale Bewegungen im Liegen und Stehen. DARAUF BAUEN WIR YOGA-ASANAS , KINÄSTHETIK und GENTLE DANCE AUF. Alle Wochenenden, also jeder Tag, WERDEN IMMER MIT BEWEGUNG, DENKEN UND INTERAKTIONEN GESTALTET. Bewegung begleitet uns durch das gesamte Jahr. Mein Yoga-Studium gründet auf der geistigen Haltung von Heinz Grill.

B Mitte

GESUNDHEIT UND SPIRITUALITÄT mittels Yoga, Gentle Dance, Wandern, Entgiftung, Prozessarbeit

IN DER MITTE DER FORTILDUNG LERNEN WIR DREI FORMEN DER MEDITATION AUSZUÜBEN UND ZU VERSTEHEN. :

1. MEDITATION DER STILLE - IM SITZEN, NACH DER BHAGAVAD GITA UND NACH ZEN.

2. DIE FELDENKRAIS-METHODE - in diesem Abschnitt lege ich den SCHWERPUNKT AUF DEN ATEM UND DAS SITZEN

3. DIE PROZESSORIENTIERTE INNERE ARBEIT NACH ARNOLD MINDELL.

WIR VERVOLLSTÄNDIGEN DIE BISHERIGEN
VERFAHREN MIT einer Praxis und Theorie DER
GESUNDHEIT UND DER MITMENSCHLICHKEIT.

Wir arbeiten auch an Seelenübungen, Kreismeditationen
und Mantras von Heinz Grill.

Körperkrankheiten, Symptome und Beziehungskonflikte
stellen an unsere Geduld und Weisheit hohe

Anforderungen, sie sind jedoch ebenso sehr der Kern zu
vielen Lösungen im Leben, zum Ganz- und Heilwerden.

Dafür befassen wir uns mit dem Atem, an Fragen der
Ernährung, wir wandern, wir üben Selbstmassage und
Entgiftung im körperlichen, geistigen und im Sinne von
Erde, Natur und Kosmos. Neben unseren Aktivitäten der
Reinigung und der Bewegung studieren wir handelnd an
Themen der Gesellschaft wie Rang, Konflikt, Trauma, Ich
als Individuum und in der Gemeinschaft.

C Höhepunkt NOT-DOING UND DOING in der Gestaltung meines Lebens

Zusammen bilden all diese Themen die Inhalte unseres
Lebens, und ihre Bearbeitung soll zu einer frischen
Gestaltung unserer ZEIT leiten. Wir betrachten die
Rhythmisierung der Zeit, das Innehalten, das Pausieren, wir
erspüren unseren eigenen Lebenssinn und erüben und
erlernen die Essenzarbeit aus dem „Dance of the Ancient
One“ von Dr. Arnold Mindell.

Hier spielt das
NOT-DOING,

das wir aus dem Buddhismus, dem Daoismus und der Bhagavad Gita kennen, eine große Rolle. Dafür praktizieren wir nicht nur die prozessorientierte Methode, sich im „space-time“ bewegen zu lassen, sich tanzen zu lassen, zu „schweben“ , zu segeln, zu ringen ... , sondern wir sprechen auch miteinander darüber, was das sein könnte:

NICHT-TUN UND TUN

NICHT-TUN IM TUN

TUN IM NICHT-TUN

UNANGESTRENGTHEIT (Moshe Feldenkrais)

least action (Der Weg des Herzens/Mindell)

?

Am Ende möchte ich die Teilnehmenden dabei unterstützen, ein Ergebnis zu etablieren: es erscheint für die Zukunft sinnvoll, eigenaktiv und mit Selbstdisziplin das mitzunehmen und regelmäßig zu üben, was individuell überzeugt und was Euch wichtig geworden ist.

LITERATUR der AutorInnen

Moshe Feldenkrais

Arnold und Amy Mindell

Heinz Grill

Eva Weißmann