

Körpererfahrung und Entspannung



Wochenend-Workshop

15. – 17. Juni 2018

*Akademie der
Kulturellen Bildung,
Remscheid*

Sabine Wolfrum

**Domblick 17
51381 Leverkusen**

☎ 02171 / 50 15 888

**www.sabine-wolfrum.de
www.dalü.de**

sabine@taiji-wolfrum.de

Körpererfahrung und Entspannung Wochenendworkshop vom 15. -17.06.2018 in der Akademie der Kulturellen Bildung



An diesem Frñhsommer-Wochenende möchte ich Dir die Gelegenheit bieten, mithilfe unterschiedlicher Methoden Dein Körperbewußtsein zu vertiefen und ein entspannendes und zugleich inspirierendes Wochenende zu erleben!



Du darfst aus folgenden Themenbereichen drei Interessensschwerpunkte auswählen, die ich dann bei der Planung des Unterrichts berücksichtige:



a) Qigong: verschiedene Systeme zur Erdung, Lösung von auch tief liegenden Verspannungen, Vertiefung des Atems, meditativ fließend ausgeführt, innerkörperliches Gewahrsein, Stärkung der Selbstheilungskraft.



b) Dehnungen und Kräftigung der Muskulatur: mit Einzel- und Partner-Übungen, ein bisschen Power-Gymnastik mit oder ohne Musik!, [Hormon-] Yoga, Faszienrelease durch Eutonie.



c) Ausdruck in Tanz und Atem: durch einfache Improvisation, Atem, Stimme, Klang, Übungen für Spielfreude und Selbsterfahrung



- d) Akupressur und leichte Entspannungsmassagen:** (bekleidet), Vertrauensübungen, genussvolles sich behandeln und verwöhnen lassen.
- e) Kreative Gestaltarbeit:** bewegen-sich spñren-dies ausdrñcken mit Farbe o.ä.-dieses dann wieder in Bewegung bringen-staunen über unerwartete Lösungen! extrem interessant! zum Erkennen unbewußter Zusammenhänge von Körper, Geist und Seele.
- f) Meditation:** Zazen-Kinhin-Zazen; bewegte Osho-Meditationen; Phantasiereisen.
- g) Taijiquan:** für Neulinge Schnuppern in die geheimnisvolle Welt des Kämpfens ohne Mühe, Kraft oder Gewalt, sondern dadurch, dass man "in das Verlieren investiert"! für Erfahrene die Möglichkeit, miteinander mal wieder bereits gelernte Formen zu wiederholen, evtl. Korrektur oder der Genuss, mal wieder mit Anfängergeist tiefere Dimensionen des Altbekannten in sich zu entdecken.

Wir werden die schöne Atmosphäre der Akademie der Kulturellen Bildung (www.kulturellebildung.de) mit dem Außengelände nutzen. Es gibt Einzel- und Doppelzimmer, die Übernachtung ist obligatorisch, das Essen wahlweise vegetarisch.

Da die Akademie langfristig plant, brauche ich **möglichst schnell eine Rückmeldung über Dein Interesse!** Bis spätestens 15.4.18 muss ich der Akademie melden, ob und mit wieviel Teilnehmern ich kommen werde.

Die **Kosten** für Unterkunft, Verpflegung und Raum betragen je nach Kategorie zwischen 100,- und 120,- €. Mein Honorar beträgt 200,- € (14,5 Zeitstunden Unterricht).

Sabine Wolfrum

Staatlich anerkannte Diplom-Sozialpädagogin
Ausbilderin für Taijiquan-Lehrer/innen
Tao-Trainerin

