

TANZ UND NEOSCHAMANISMUS MIT NOEMI HAMANN UND GISELA BRAß

Wir lassen uns ein auf eine gemeinsame tänzerische Reise, wobei die Trommel unser Begleiter ist und uns dabei hilft, mit Achtsamkeit unsere ureigene schamanische Innenwelt zu erforschen.

→ Info: Noemi Hamann heidinoemi@gmx.de
Gisela Braß www.tanz-dein-leben.de

HAKOMI MIT JÜRGEN SCHWADTEN

Hakomi ist eine erfahrungsorientierte Körperpsychotherapie. Mit Hilfe achtsamer Selbsterforschung und dem Einsatz körperorientierter Techniken kann erfahren werden, wie oft früh gebildete Anschauungen heute noch auf unbewusster Ebene, die Beziehungen, das eigene Denken, Fühlen und Handeln mitbestimmen. Nach einem kurzen, theoretischen Input werden wir uns mit einfachen Übungen auf die Reise zu unseren inneren Wirklichkeiten begeben und auf Antworten lauschen, die einen Wandel ermöglichen.

→ Info: Jürgen Schwadten, 01 76/40 21 38 85

HERZKRAFT-KOMMUNIKATION MIT ASTRID SCHÜTTE

Wie oft wollen wir uns verständigen und bleiben doch gemeinsam einsam und unzufrieden, oft auch verletzt zurück? Die Gewaltfreie Kommunikation lädt dazu ein, mit Hilfe von vier Schritten bewusst in Richtung Respekt und Verbindung zu gehen, für unsere Bedürfnisse einzustehen und eine erfüllende Qualität von Begegnung zu gestalten. Nach einer kurzen bildhaften Einführung in die Grundlagen des Ansatzes werden wir uns in einfachen Übungen auf den Weg machen, Hürden erforschen und unser Herz kommunizieren lassen.

→ Info: Astrid Schütte, 03 31 / 7 30 84 00

BACHBLÜTEN-BERATUNG MIT GISELA BRAß

Wir nehmen uns die Zeit, spontan und intuitiv mit kurzem ‚Abtasten‘ der momentanen Befindlichkeit, einen passenden Blütenmix für die Seele zusammen zu stellen.

→ Info: Gisela Braß www.tanz-dein-leben.de

YOGATANZ BEWEGT!

LILASTUNDE MIT BRITTA SCHÖNBRUNN

In der Lilastunde verbinde ich Qualitäten aus Yoga Tanz und Performance. Es geht darum, mit uns selbst und was uns bewegt in Berührung zu kommen, sich hinzugeben, einen Weg zu gehen, der das in uns Unsichtbare und Spontane lebendig macht.

Lila aus dem Sanskrit bedeutet Liebe und das Wechselspiel von Vergehen und Entstehen. Der Workshop lädt ein, einen Tanz von innen zu entfalten, spontan, subtil und kostbar. Dem Aufbau einer Hatha Yoga Stunde mit Pranayama, Asana und Meditation – die die Energie ins fließen bringen, die Sinne wecken und den Geist zur Ruhe bringen – folgt der Moment, sich dem kreativen Potential zu öffnen und schöpferisch zu sein.

Ein Tanz aus der Stille.

→ Info: Britta Schönbrunn www.lilastunde.com

BOWTECH MIT KATHRIN HOFFMANN

Bowtech ist eine Muskel- und Bindegewebe-Technik, bei der sanfte Griffe an bestimmten Muskelpartien ausgeführt werden. Zwischen den einzelnen Griffen liegen kurze Pausen, um dem Körper zu ermöglichen, sich auszubalancieren. Es werden die Selbstheilungskräfte mobilisiert, Muskeln entspannen sich, das Nervensystem sowie Organüber- oder Unterfunktionen werden harmonisiert.

→ Info: Kathrin Hoffmann, 01 76/45 12 96 27



Potsdam
15.05.

fabrik Studiohaus
Schiffbauergasse 1

Beweg´ Dein
Leben!
Ein Workshop-Tag

*Tanz
Yoga-Tanz
Hakomi
Stimme
Meditation
Kommunikation
Bowtech
Ayurveda*



AYURVEDA-SPIEGEL MIT DIRK BACHEM

Zwischen Ayurveda-Wellness und der intensiven Panchakarma-Behandlung liegt zunächst mal ein unermesslicher Raum für subjektive Deutungen und Missverständnisse. Das vielleicht größte Potential von Ayurveda liegt jedoch in seinem tiefen Verständnis der Wirkungszusammenhänge zwischen Mensch und Umwelt, respektive Lebensgewohnheiten. In einer kurzen persönlichen Konsultation möchte ich wiederkehrende Themen und gesundheitliche Probleme aus der Perspektive des Ayurveda betrachten und dir neue Impulse zur Verbesserung deiner Balance geben.

→ Info: Dirk Bachem dirk.bachem@gmail.com

ZWISCHEN HIMMEL UND ERDE IM HERZEN SEIN MIT EDDA TIMMERMANN

Im meditativen Klangraum des Herzens öffnen wir das Tor zu unseren inneren Schätzen.

Wir nehmen wahr und sind darin: singend, klingend, ruhend, in Stille.

Es erwartet Dich eine Klangreise in Dein inneres Licht. Fühl Dich frei dabei zu sein, ohne einen Ton zu singen.

→ Info: Edda Timmermann, 03 31 / 8 77 09 78

AKTIVE MEDITATION MIT KARIN FRICKE

Erlaube dir, dich durch die Musik führen zu lassen, Spannungen und Gedanken abzuschütteln und den Alltag hinter dir zu lassen. Die Bewegungen werden sanfter und vielleicht kannst du wahrnehmen, wie das Feste in dir ins Fließen kommt. Im zweiten Teil der Meditation genießen wir die Ruhe, die sich tief im Inneren ausbreitet.

Meditation bringt uns zu den Wurzeln unserer Kraft, und diese Kraft dürfen wir spüren.

→ Info: Karin Fricke, 0 30/72 02 06 15
www.heilpraxis-karinfricke.de

PROGRAMM | SONNTAG, 15.05.2011

10:30 **BEGRÜßUNG & INFO & KARTEN**
VORSTELLUNG DER KURSLEITER

11:00 **HAKOMI MIT JÜRGEN SCHWADTEN**
„Wer bist Du? – Der, der Du bist.“
oder **ZWISCHEN HIMMEL UND ERDE IM HERZEN SEIN**
MIT EDDA TIMMERMANN
BIS 12:30 Wir treffen uns im Klangdom.

13:00 **HERZKRAFT-KOMMUNIKATION MIT ASTRID SCHÜTTE**
Eine Annäherung in vier Schritten.
oder **AKTIVE MEDITATION MIT KARIN FRICKE**
BIS 14:30 Lass´ Dich bewegen.

15:00 **YOGATANZ BEWEGT! MIT BRITTA SCHÖNBRUNN**
Aus der Ruhe in die Bewegung.
oder **TANZ & NEOSCHAMANISMUS MIT**
NOEMI HAMANN & GISELA BRAß
BIS 16:30 Eine Forschungsreise in unsere Innenwelten

EINZELSITZUNGEN – HALBSTÜNDIGE TERMINE:

11 – 12 h **FUSSREFLEXZONENMASSAGE MIT KARIN FRICKE**
11 – 13 h **BACHBLÜTEN MIT GISELA BRAß**

12:30 – 15 h **BOWTECH MIT KATHRIN HOFFMANN**
13 – 15 h **AYURVEDA MIT DIRK BACHEM**

15– 17 h **HAKOMI MIT JÜRGEN SCHWADTEN**


15 – 17 h **ZUHÖRZEITEN MIT ASTRID SCHÜTTE**

WILLKOMMEN!



Zum 4. Mal laden wir zu diesem methoden-übergreifenden Workshop-Tag ein. Es präsentieren sich bekannte & neue Methoden, die uns allesamt dabei behilflich sein können, unser Leben bewusster, leichter und konsequenter zu leben.

Parallel zu den Workshops gibt es die Möglichkeit, sich einigen Themen in kleinen Einzelsitzungen zuzuwenden.

Wir freuen uns auf Euch. 
Gisela Braß & weitere „Beweger“

Wo: fabrik, studiohaus
Schiffbauergasse 1, Potsdam
www.fabrikpotsdam.de

KOSTEN: 10 Euro für eine halbstündige Einzelsitzung
15 Euro für einen Workshop
25 Euro für zwei Workshops
35 Euro für drei Workshops

ORGANISATION & ANMELDUNG:

Gisela Braß: 01 60 /966 38 911
gisela.brass@tanz-dein-leben.de
www.tanz-dein-leben.de

→ Rechtzeitige Anmeldung ist erwünscht.

SONSTIGES: Bitte bequeme Kleidung, Socken, Wasser mitbringen.
Vorkenntnisse nicht erforderlich, für jedes Alter geeignet.
Cafés vor Ort.