

Meditation

Feldenkrais

Focusing

**Wage zu entdecken,
was noch alles
in Dir schlummert...**



**Ute Philipp, Feldenkrais-Lehrerin
liz. Mitglied des Feldenkrais-Verbands Deutschland
Embodied Life™ Teacher (Russell Delman ELMP)**

**RAUM
GRENZEN
ABGRENZUNG**

Mit **Feldenkrais**, einer Lern- und Entwicklungsmethode, verfeinern wir die Eigenwahrnehmung. Mühelose, freie und harmonische Bewegungen ermöglichen eine nachhaltige Verbesserung unserer natürlichen körperlichen, geistigen und seelischen Befindlichkeit.

„Sich selbst zu erkennen scheint mir das Wichtigste, was ein Mensch für sich tun kann“ M. Feldenkrais

In der **Meditation**, dem stillen Sitzen, erfahren wir „einfach zu sein“ und Gedanken, Gefühle und Empfindungen im gegenwärtigen Augenblick wach, liebevoll, warmherzig, offen und nicht wertend zu erleben.

„Still sitzen, nichts tun: so kommt der Frühling und das Gras wächst von alleine“ Zen-Spruchwort

Die **Focusingmethode** von Eugene T. Gendlin nutzen wir, um durch erforschen und befragen an die Weisheit unsere Körpers zu gelangen und unsere innere Stimme zu hören. Positive körperliche Erinnerungen werden wachgerufen und lassen uns Ressourcen erkennen, denen wir Raum geben zum Wachsen.

Achtsam, ehrlich, eigenverantwortlich, geduldig, vertrauensvoll und authentisch kommunizieren wir mit uns und anderen.

*„Lass' deinen Körper deine Träume interpretieren“
E. T. Gendlin*

Samstag, den 19.11.11

von 14.00 –18.00 Uhr in der Hebammenpraxis in den Lußwiesen 11 in Remchingen-Nöttingen
Kosten: 50 € (incl. Getränke und Pausensnacks)

Mit Anmeldung und Überweisung der Kursgebühr bis 13.11.11 ist der Platz reserviert
Anmeldung: www.feldenkrais-ute-philipp.de
oder schriftl. Hauptstr. 94, 75196 Remchingen

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich zu dem EL-Seminar am 19.11.11. an:

Name, Vorname

Anschrift

Telefon

Mail-Adresse

Den Kursbeitrag von 50,- Euro habe ich überwiesen
an **Ute Philipp BBB Karlsruhe,
Konto Nr. 5 760 364, BLZ 660 908 00**

Datum, Unterschrift