

Feldenkrais

Focusing

Meditation

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)

Elemente der Embodied-Life-Methode

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*

Atmung, Achtsamkeit und Stille Embodied Life (EL) – Seminare am Samstag, den 11.02./28.04./23.06.2012

Die Nachmittage sind unterschiedlich und in sich abgeschlossen. Sie finden jeweils von 14.00 –18.00 Uhr im Zentrum für Bewegung und Kreativität in der Rabenstr. 6 in Pforzheim statt.

Kosten: 50 € pro Samstag (incl. Getränke und Pausensnacks)

Mit Anmeldung und Überweisung der Kursgebühr ist der Platz reserviert

Anmeldung: www.feldenkrais-ute-philipp.de
oder schriftl. Hauptstr. 94, 75196 Remchingen

Anmeldung

Hiermit melde ich mich verbindlich zu dem Embodied-Life-Seminar am _____ an:

Name, Vorname

Anschrift

Telefon

Mail-Adresse

Den Kursbeitrag von 50,- Euro habe ich überwiesen

an **Ute Philipp BBB Karlsruhe,
Nr. 5 760 364, BLZ 660 908 00**

Konto

Datum, Unterschrift