



BIOHOTEL

Kurstraße 4, D-34549 Edertal-Bringhausen

Tel: (+49) 0 56 23 / 94 94 0

Fax: (+49) 0 56 23 / 94 95 96

www.fuenf-seen-blick.de

Vegetarisches Gäste- und Seminarhaus

Programmorschau 2010/1

Freitag, 29.10., 18:00 Uhr – Sonntag, 31.10., 14:00 Uhr

Marion Schlote, Wochenendstr. 93, 34549 Edertal,
Tel.: 05623/973576, Frau Schlote ist Krankengymnastin
und Gilde lizenzierte Feldenkrais-Lehrerin

Feldenkrais und Wandern

Innenwege-Außenwege

Schnelligkeit, Effizienz, Flexibilität und Kreativität sind die heutigen Erwartungen an den modernen Menschen. Hohe Anforderungen, die immer häufiger Menschen in die Sackgasse der Entkräftung („Burn-Out“) führen. Hier kann die Bewegungsarbeit nach Moshe Feldenkrais einen guten Gegenpol setzen. Mit bewusst langsam ausgeführten Bewegungen wird die Selbstwahrnehmung, sowie der achtsame Umgang mit sich selbst geschult. Es entsteht Raum, sich ohne jegliche Erwartungshaltung anders zu erleben und neue innere Wege der Gelassenheit und Absichtslosigkeit zu entdecken.

Eine 2 – 3 stündige Wanderung hin zu stillen Orten erschließt die Außenwege mit neuer Bewusstheit. Langsamkeit gepaart mit Stille, führt ohne Anstrengung zu einer merklichen Kräftigung.

Seminargebühr an Frau Schlote € 100,--