

Zum Kennenlernen

3 Abende *Rhythmus-Atem-Bewegung*. *Übungsweise nach H.L. Scharing*



Die Übungsweise *Rhythmus-Atem-Bewegung* ist wenig bekannt, sie ist dennoch ein Kleinod für alle, die daran interessiert sind, mehr in ihrem Körper zu „wohnen“.

Sie wird meist in kirchlichen Bildungseinrichtungen angeboten und hat zum Ziel, dass die Übenden zu sich kommen und bei sich bleiben

können. Dies geschieht mit Übungen, die auf klaren anatomischen Grundlagen beruhen und den Menschen von den Füßen her aufrichten. Der so übende Mensch ist in seinem Körper präsent, er ist „da“, er steht fest auf seinen Füßen und begegnet den Herausforderungen des Lebens gelassen.

Die einfachen Übungen verhelfen dazu, den natürlichen Atem- und Bewegungsrhythmus zu erfahren und körperlich-seelische Spannungen zu lösen. Der ganze Mensch wird geordnet und kommt wieder ins Gleichgewicht. Die Übungen werden meist im Liegen auf dem Boden ausgeführt (Rückenlage). |

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Bequeme Kleidung und Socken sind hilfreich. Wenn möglich, bringen Sie bitte Bettlaken (kein Spannbetttuch) und ggf. Decke sowie Kopfunterlage (z.B. ein Handtuch) mit.

- Ort.** Pfarrsaal der Hl. Kreuz-Kirche in Schondorf,
Kirchberg 10
- Termine.** 25. Juni, 02. und 09. Juli 2019,
jeweils von 19:00 - 20:30 Uhr
- Kosten:** 25,00 € (für alle drei Termine zusammen),
der Beitrag wird der Kirchenstiftung gespendet
- Anmeldung** rhythmus-atem-bewegung@pg-utting.de

Kursleitung

Maria Sánchez, diplomierte Lehrerin für *Rhythmus-Atem-Bewegung*. Übungsweise nach H.L. Scharing, Schondorf