

Seminarleitung und Anmeldung:

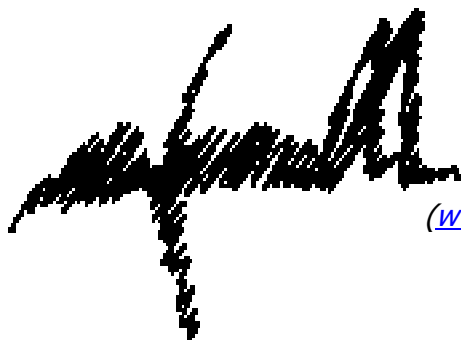


A-4320 Perg Hauptplatz 19/1
Tel. +43 (0)699 122 70 230
E-mail: gertraud.seitelberger@aon.at

gba Schüßlertraining
Antlitzanalyse & Nährstoffcoaching
Alexandertechnik & Freedance

- Termin: 26. – 28. August 2011
- Seminarzeiten: Freitag 19 – 22 Uhr,
 - Samstag, 10 – 13 Uhr und 15 – 18 Uhr
 - Sonntag 10 – 13:30 Uhr
- Ort: Gasthof Manner Perg, Dr. Schoberstraße 5, 4320 Perg
www.gasthof-manner.at; 07262/52291
- Preis: € 185,- inkl. MwSt. zahlbar im Vorhinein

Bitte Decke, Handtuch, bequeme warme Kleidung (günstig: mehrere Lagen), ev. Kopfkissen und Schreibzeug mitbringen!



"Es ist die Art wie wir jeden Tag mit uns umgehen, die unsere Lebensqualität bestimmt"

(www.alexandertechnik.at)

Schüßler in Bewegung - Tanz der Moleküle

Ein kreativ-sinnlicher Zugang
zu den Elementen des Lebens



**Achtsamkeit & Innehalten
Neuausrichtung & Neuorientierung**

¹ Foto: www.freedance.info

Die Mineralstoffe nach Dr. Schüßler

Die Mineralstoffe nach Dr. Schüßler bewegen unsere Körperstrukturen und Stoffwechselprozesse im wahrsten Sinne des Wortes bis in die Zelle hinein. Bewegung im Sinne von lebendigen Stoffwechselprozessen kann sogar erst mit diesen anorganischen Salzen stattfinden....

Auch die Begegnung mit den elementaren Seelen- und Charakterbildern bietet so einiges an Entwicklungspotential im Sinne von natürlicher Lebensbewegung. Im Erkennen, in der Auseinandersetzung und Lockerung von Mustern aus der Vergangenheit kann der Mensch wieder zurückfinden in einen lebendigen Lebensfluss. Für manche von uns waren diese Persönlichkeitsstrukturen schon oft Anstoß zu erkennen, wo man überall „drinnen steckt“. Denn alle die kleineren und größeren wiederkehrenden Zwanghaftigkeiten manifestieren sich in unseren Muskeln, Sehnen, Bändern, Körperflüssigkeiten und Bindegewebe. Ungünstige stereotype Bewegungs- und Haltungsgewohnheiten sind die äußeren, sichtbaren Zeichen dieser Konditionierungen und verbrauchen wiederum extrem viel Betriebsstoffe aus unseren Speichern.....

Alexandertechnik

ist eine weltweit anerkannte Methode, um „eingefleischte“ Bewegungs- und Handlungsmuster achtsam aufzuspüren, innezuhalten und neue Ausrichtung zu ermöglichen. Heraus zu treten aus einengenden, körperlichen Verspannungen, Gewohnheiten und Zwängen, die uns daran hindern frei zu denken, bewegen und zu handeln.

Es ist ein kreativ-dynamischer Integrations-Prozess, der auch als „**die Kunst der Veränderung**“ beschrieben wird.

„Wir übersetzen alles, jede Wahrnehmung, jeden Gedanken, jedes Gefühl in Muskelspannung“

"Jeder will es richtig machen; aber niemand hält inne, um zu überlegen, ob seine Vorstellung von "richtig" die richtige ist."

(F.M. Alexander)

„Die letzte Freiheit des Menschen liegt zwischen Reiz und Reaktion“
(Victor Frankl)

Tiefenerfahrung in diesem Seminar:

- 🌀 Body&Mind-Spirit
- 🌀 Körper–Atem-Ton - Körpermeditation
- 🌀 Evolutionsgeschichtliche Bewegungsmuster
- 🌀 Erfahrbarer Anatomie, gespürt, gelebt, getanzt
- 🌀 Schüßlerwelten Nr. 1 – 3:
- 🌀 Flexibilität – Elastizität
- 🌀 Selbstwert & Selbstvertrauen
- 🌀 Wirbelkette in Balance
- 🌀 Grundvertrauen & Urvertrauen- Das kleine ich bin ich
- 🌀 Ruhe in Bewegung – Bewegung in Ruhe
- 🌀 Schwerkraft - der erste Widerstand
- 🌀 Spielerischer Reibung und Auseinandersetzung
von innen nach außen, von außen nach innen
- 🌀 Bewegung und Begegnung mit Selbstsicherheit,
Vertrauen und balancierender Spontaneität

Leichte, fließende Bewegung, mühelos aufrechte Haltung, mehr Klarheit im Denken, Fühlen und Handeln und ein besserer Umgang mit uns selbst werden möglich. Daraus entspringt **sinnliche Lebensfreude und Lebendigkeit.**

