

sensomotorics somatic education

nach Beate Hagen & Thomas Hanna, Schüler von Moshe Feldenkrais

hast du dein Soma-Navi an?

Somatische Navigation

die Wohlfühl-Route bei
Bewegungsschmerz und Dauerspannung

Kurtage im **Heilbad Selbst**

Sanfte achtsame Bewegungen beleben den propriozeptiven Sinn, zu gut deutsch: die Eigenwahrnehmung, das Spüren des Körpers in seiner Ganzheit. Den Körper wieder im Ganzen - als Raum - zu erfahren, öffnet zugleich das Gewahrsein des eigenen Selbst-Raums, da Körper und Selbst innig zusammen gehören.

Wie in vielen Quellen der Weisheit verschiedener Kulturen beschrieben ist das Selbst als Wesen des Menschen ein Raum immerwährender Bewusstheit, puren Seins, reiner Lebensfreude, allzeit und allerorts heil und ganz.

Körperbereiche, die schmerzen und an traumatische Belastung gebunden sind, rufen in ihrem Blockiert sein förmlich nach Eintauchen in das wohlige Heilbad im Selbst. Oft schreien sie sogar danach.

An den Kurtagen im **Heilbad Selbst** ist viel Raum und Zeit für Sie und Euch, ganz nach eigenem Bedürfnis - mit achtsamer Begleitung - diesen propriozeptiven Sinn wiederzubeleben, um den eigenen Lebensraum optimal ins Schwingen zu bringen.

Kurtage: Sonntag, 3. November oder Sonntag, 24. November 2019
Kurdauer: von 10:30 bis ca. 17:00 Uhr (Mittagspause ca. 13:00 bis 14:00 Uhr,
bei 3 Teilnehmer/innen Kurs-Ende ca. 16:30, bei 2 TN Kurs-Ende ca. 16:00 Uhr)
Kurgebühr: je Tag ab 4 Teilnehmer/innen jeweils 89.- Euro je TN (bei 3 TN: 99.-, bei 2 TN: 125.- Euro je TN)

Kursort & Anmeldung: Vedaland Atelier für Schlaf & Bewegung, Kontakt s.u.

Bitte bequeme Kleidung, Matte, Decke und Kissen mitbringen!

Übernachtung & Verpflegung - z. B. als Option bei längerer Anfahrt - sind bei uns im Haus möglich!!

Parkplätze sind vor dem Haus vorhanden. Eine Anfahrtsbeschreibung gibt es unter:

<http://www.vedaland.de/anfahrt.htm>

Volker Höbel Bahnhofstr. 14 56414 Wallmerod
Telefon 06435-913070 e-mail: vedaland@web.de
www.soma-navi.de www.beweglich-sein.de