



10. - 13. November 2022

Übergänge // Transitions

Body Mind Practice für den Übergang in den Winter & die Übergänge zwischen Tag und Nacht

Grosser Garten Gerswalde, Uckermark

Mit Kristín Guttenberg

Der Intensiv-Kurs gibt Zeit, Raum und Impulse, um in zwei essentielle Themen einzutauchen und sich regulierend und kreativ damit zu befassen: Stress und Lebendigkeit.

Das Leben ist Bewegung und Übergänge sind ein permanenter und normaler Bestandteil unseres Alltags und Lebens. Sie sind mit positivem wie negativem Stress verbunden und mal mehr, mal weniger herausfordernd. Uns darin selbst gut führen zu können ist nicht nur eine Gabe, sondern auch eine Kompetenz, die erlernbar ist.

Der Fokus liegt in diesem Kurs auf den Übergängen in die nächste Jahreszeit, zwischen Tagen und Nächten, sowie in alltägliche und besondere Situationen und Phasen. Es geht um ein bewussteres Wahrnehmen und Verstehen, was generelle und individuelle Herausforderungen sind und was es aktuell oder längerfristig braucht, um eine körperliche, mentale und emotionale Balance, Lebendigkeit und Resilienz zu erleben. Vor allem die Bedeutung von Schlafen und Träumen werden uns an diesem Wochenende näher beschäftigen, und Übergänge in stimmige Aktivitätsphasen und verschiedene Energie-Level.

Body-Mind Practices mit verschiedenen somatischen Ansätzen, Yoga und Qi-Gong bieten die Basis für eine gezielte Selbstregulation. Der Fokus der Praxis liegt dabei auf den Wechseln zwischen Aktivität und Entspannung, Licht und Dunkelheit, Tag und Nacht, und den physiologischen, individuellen und sozialen Aspekten und Themen, die damit verbunden sind. In der herbstlichen Umgebung in der Natur werden Innen- und Aussenraum, Ruhe und Bewegung, Zeit und Rhythmen, Wetter und Gefühle, Präsenz und Authentizität deutlicher spürbar. Die erworbenen Erkenntnisse und Methoden können in der „stilleren“ Jahreszeit des Winters vertieft werden.

Ein anschließend angebotener Online-Kurs im November und Dezember kann optional die Integration in den Alltag vertiefen.

...

Ort: Grosser Garten Gerswalde _ Dorfmitte 11 _ 17268 Gerswalde

Zeiten: Beginn am Do 10.11. um 16h Ende am So 13.11. um 12h

Teilnahmegebühr: **Frühbucher-Preis bis 13. Oktober - 250€** , danach 320€

(Teil- Stipendium für Studierende auf Anfrage. Andere Reduktionen: Bei finanziell enger Situation spricht uns bitte dazu an).

Unterkunft:

inkl. Frühstück (Tees/Kaffee & Porridge biol. & vegan)

- Option A) Unterkunft im Gästehaus: alle Zimmer mit eigenen Bad & Gemeinschaftsküche

EZ 120€ für 3 Nächte

DZ (Doppelbett) 160€ für 3 Nächte

DZ (mit 2-Betten) 85-95€ für 3 Nächte

- Option B) Unterkunft im eigenen Camper (Zelt): (Dusche/Küchennutzung) 40€ für 3 Nächte

Verpflegung:

Mittags und abends Selbstversorger- und Gemeinschaftsküche im Gästehaus (opt. gemeinsames Kochen)

2 einfache Lebensmittelläden, kl. Café und vegetarisch-arabischer Imbiss sind um die Ecke

Anreise:

- Öffentliche: Mit Regiobahn und Bus über "Wilmersdorf (bei Angermünde)" nach Gerswalde direkt zum Grossen Garten.

- Wunderbarer ruhiger und gut ausgeschilderter Radweg von Bhf Wilmersdorf nach Gerswalde

über Stegelitz - Flieth - Kaakstedt

- Auto: A11 bis Ausfahrt 8 (Pfungstberg), weiter auf der L24 Richtung Gerswalde (ca. 12km). Bitte

den Parkplatz an der Dorfkirche nutzen (ca. 300m Fußweg).

Anmeldung, Organisation und Koordination: Cécile Tacier
info@themovingacademy.com oder ctacier@gmx.de

Fachliche Fragen: Kristín Guttenberg:
info@themovingacademy.com oder kri.guttenberg@web.de

Anmeldeschluss: Do. 27. Okt. September (danach evtl. Restplätze)

Anmeldung: info@themovingacademy.com