



5. November 23, 18 bis 20 Uhr

DURCHLÄSSIGKEIT ÜBEN

Wir verbinden das System der KNOCHEN und GELENKE mit der ATMUNG. Es interessiert uns, auf welchen Wegen sich die Atembewegungen im und über den Körper fortsetzen, wie einzelne Knochen durch bestimmte Atemmuster bewegt werden und wie uns Innenbewegungen durch unsere atmende Lunge über das System der Knochen und Gelenke in den Raum tragen. Vorbereitend setzen wir uns mit den Gelenken auseinander, werden freier in unseren gelenkigen Verbindungen und durchlässig auch für kleinste Bewegungen.

12. November 23, 18 bis 20 Uhr

ENT-WICKLUNG FOLGEN

Ein dreidimensionales Netzwerk aus Häuten und Fasern, welche unsere Muskeln, unsere Knochen, unsere Organe, letztendlich fast alle organischen Strukturen im Körper um- und einhüllen. Das System der FASZIEN. Spannungen und Kräfte werden dadurch übertragen und verteilt. Was geschieht, wenn wir diese Einhüllungen bewegen und behandeln? Was, wenn sich jene Spannungsnetzwerke ent-wickeln und wir den daraus entstehenden Bewegungsfluss folgen?

19. November 23, 18 bis 20 Uhr

NEUE RÄUME FINDEN

Die Auseinandersetzung mit Bewegung ist gleichzeitig immer auch eine Auseinandersetzung mit dem Raum, in dem sie geschieht. In dieser Klasse werden wir uns mit den Innenräumen unseres Körpers beschäftigen: den Nebenhöhlen, der Räume innerhalb der Bronchien, der Mundhöhle, den Hirnventrikeln, den kleinen Räumen zwischen den Knochenbälkchen u.v.m.. Was geschieht, wenn sich das Körperbewusstsein zu einer Körper-Raum- Bewusstheit erweitert? Wie verändert sich dadurch Bewegung und Begegnung?

03. Dezember 18 bis 20 Uhr

STILLE ERMÖGLICHEN

Stille empfinden zu können hängt u.a. mit dem allgemeinen Spannungszustand des Organismus zusammen. Bei ausgeglichenem Spannungszustand fällt uns das sehr viel leichter. In dieser Klasse verbinden wir das OHR mit dem KIEFERGELENK. Das Ohr als Schallempfängerorgan und das Kiefergelenk mit der damit verbundenen Kaumuskulatur als empfindliches Gelenk für Über- und Fehlspannungen.

10. Dezember, 18 bis 20 Uhr

INTEGRATION: Der letzte Termin dieser Serie ist für die Integration der vier vorhergehenden Thematiken ineinander, in die Lebenswirklichkeiten der Teilnehmer*innen, in individuelle Fragestellungen, in den Raum außerhalb des Studios, in Vergangenheit und Zukunft. Wir verlassen das Format des Workshops und begegnen uns in einer Auseinander- und Zusammensetzung.

LEITUNG: Christian Meier, zert. Lehrer für Body-Mind Centering

TEILNAHMEGEBÜHR: 1 Klasse 15 Euro – alle 5 Klassen 60 Euro – Ermäßigungen möglich!

ANMELDUNG: info@innerelandschaften.com oder SMS: 0179 1280627