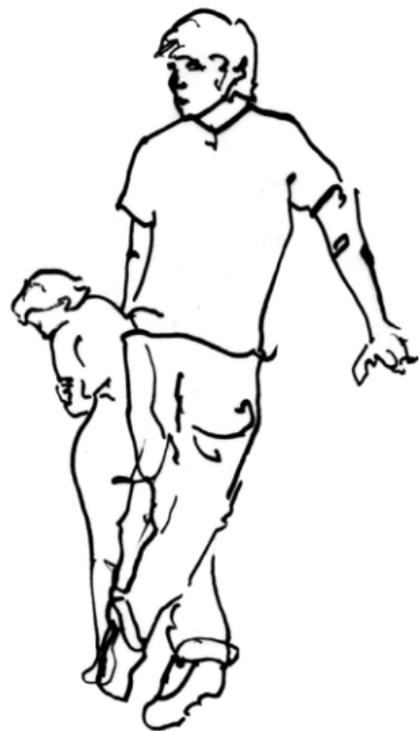


# Muscle Mind and Memory



16. /17. Feb 24 Studio 3 Nürnberg

Wie entsteht aus Weichheit Kraft?  
Wann ist eine Bewegung schön?  
Wodurch entsteht aus Spannung Fluss?

FR **16. Feb 24** 18-20 Uhr  
SA **17. Feb 24** 10 -15 Uhr

Ein **Body-Mind Centering®** Workshop über das **System der Muskeln**. Für alle, die sich für Bewegung und eine (möglicherweise) neue Perspektive auf Tanz und Training interessieren.

Mit Christian Meier, Fürth, Body-Mind Centering Lehrer, Arzt, ausgebildet an der School of Body-Mind Centering, Amherst USA.

Studio 3, Bleichstr. 22b, 90429 Nürnberg, Teilnahmegebühr 55 €  
Anmeldung (bis 10.2.) [info @ innerlandschaften.com](mailto:info@innerlandschaften.com)

Wir tauchen bewegend und forschend in die Anatomie und Physiologie der Mikrostrukturen des Muskelsystems ein. Hierbei entdecken wir, wie sich Bewegungsmuster bilden und verändern, wie sich aus Weichheit Kraft entwickelt und sich Spannung in Bewegungsfluss transformiert. Wir lassen uns von der wechselseitigen Beeinflussung von „mind“ und „muscle“ überraschen und interessieren uns für die Beziehung zwischen (Körper-)Gedächtnis und Muskel.

Alle unsere Erkenntnisse und Entdeckungen bringen wir in Ausdruck und Tanz, hinterfragen sie und suchen nach Wegen, sie in unsere Praxis, unseren Alltag zu integrieren.

Hierbei arbeiten wir mit Werkzeugen aus dem Body-Mind Centering® (verkörperte Anatomie, Bewegungsexplorationen, Partnerarbeit, Studium anatomischer Modelle, freie Bewegung).

[www.innerlandschaften.com](http://www.innerlandschaften.com)