

Körperachtsamkeit im Alltag

13./14. Mai 2011

Körperachtsamkeit bedeutet einfach Da-Sein ...

Einfach Da-Sein?

Warum es mit dem schlichten Da-Sein gar nicht so einfach, aber doch machbar ist, ergründen wir sensibel und freundlich an diesen zwei Tagen, um mit unserem (immer anwesenden) Körper in sanften Kontakt zu kommen. Wahrnehmen, nichts verändern, nichts tun. Der Atem ist dabei ein Forschungsobjekt, genauso wie das Sitzen und Gehen, Körperarbeit und Yoga.

Unser Körper ist ein Tempel der heiligen Geistkraft, des göttlichen Odems und ein lebendiger Organismus. Der Atem versorgt uns mit Sauerstoff und der Atem ist auch der lebendige Hauch Gottes, der uns beseelt. Achtsames Körperüben bringt die spirituelle und körperliche Dimension zusammen. Es ist eine Methode zur Entlastung und Ressourcen-Stärkung und trägt zu mehr Wohlfühl im eigenen Körper und In-der-Welt-sein bei.

Durch die eigene, innere Arbeit der Achtsamkeit und das Spüren des eigenen Körpers im Augenblick, können wir uns selber voller Forschungsfreude „auf den Geschmack“ kommen...



*Es hilft auch sich klarzumachen
Dass dieser Körper hier, so, wie er gerade dasitzt...
Mit all seinen Schmerzen und Freuden...
genau das ist,
was wir brauchen,
um ganz Mensch,
ganz wach,
ganz lebendig zu sein
Pema Chödrön*

- | **Leitung** Gabriela Jüttner, Dipl.-Tanz- und Bewegungspädagogin und Antje Röckemann, Pfarrerin und Atempädagogin
- | **Level** Offen für alle Interessierten, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.
- | **Termine** Freitag, 13. Mai, 18 - 21 Uhr,
Samstag, 14. Mai, 10 - 14 Uhr
- | **Kosten** 84 EUR, Ermäßigung möglich, bitte melden Sie sich bei Bedarf
- | **Ort** Zentrum für Tanz und Bewegung, Lothringerstr. 36 b, 44805 Bochum-Gerthe
- | **Kooperation** Gender-Referat im Ev. Kirchenkreis Gelsenkirchen und Wattenscheid (www.gender-kirche-gelsenkirchen.de) und Zentrum für Tanz und Bewegung, Bochum (www.zentrumtanz.de)
- | **Anmeldung** Gender-Referat, Tel. 0209-1798 250, antje.roeckemann@kk-ekvw.de
Zentrum Tanz, Tel. 02323-961 668, zentrumtanz@web.de



Hinweis: **Zu wahr um schön zu sein ...?** Malerei Reni Wolf.
Künstlerische Mutprobe und Annäherung an das Thema „Brustkrebs“.

Ausstellung und Rahmenprogramm
Gemeindesaal St. Georg, Franz-Bielefeld-Str. 42, 45881 Gelsenkirchen
3. - 20. Mai 2011