

Anmeldung

Ich melde mich an zum Kurs

Entschleunigen - lassen - aufleben

Montag, 21. Januar bis
Freitag, 25. Januar 2019

Kurs 19/04

Name: _____

Vorname: _____

Straße: _____

PLZ: _____

Ort: _____

Tel: _____

Fax: _____

E-Mail: _____

Alter:
(freiwillig) _____

Unterschrift: _____

Unser gemeinsames Programm beginnt am Montag mit dem Abendessen um 18.00 Uhr und endet am Freitag mit dem Mittagessen.

Über unsere gemeinsamen Treffen hinaus bleibt Ihnen Zeit zur freien Gestaltung Ihres Aufenthaltes in Kloster Arenberg: Von Anwendungen im Vitalzentrum über spirituelle Impulse bis zum Verweilen in der Ruhe und Stille unseres Klosterparks.

Kosten

850,- € (Ü / VP / incl. Kurskosten)

Die Unterbringung erfolgt in Zimmern der Kategorie II. Auf Wunsch können Sie auch Zimmer anderer Kategorien gegen Aufpreis buchen.



KLOSTER ARENBERG

erholen • begegnen • heilen

Cherubine-Willimann-Weg 1 • 56077 Koblenz

Tel.: 0261 / 6401-0 • Fax 0261 / 6401-3454

www.kloster-arenberg.de

E-Mail: info@kloster-arenberg.de

2019



Foto: © Barbara Stolzenberger «Verdichtung» aus der Reihe «Mensch werden»

*Entschleunigen - lassen -
aufleben*



Ein Übungsweg
für Leib und Seele

21. – 25. Januar 2019

Entschleunigen - lassen - aufleben

Die Impulse während der Kurstage orientieren sich vorwiegend an der Übungsweise „*Rhythmus-Atem-Bewegung*“ (RAB) nach Hanna-Lore Scharing. Sie hat einen Bewusstseinsweg entdeckt und entwickelt, durch den leib-seelische Spannungen ge-**lassen** werden können.

Es geht darum, zu **entschleunigen** und dem eigenen *Rhythmus* auf die Spur zu kommen, um dadurch auch im Täglichen mehr das eigene Tempo finden, achten und leben zu lernen.

Die Übungen basieren auf klaren anatomischen Grundlagen. Ohne den *Atem* direkt zu benennen und zu steuern, wird er durch die Übungen so gelockt, dass der Mensch in seinem ganzen Sein mehr durchatmet und belebt wird.

Auf sensible Weise werden äußere und innere feinste *Bewegungen* angeregt, so dass sich Stauungen und Blockaden lösen dürfen – auch in der Muskulatur, in der ja alle unsere Erfahrungen gespeichert sind. Geübt wird hauptsächlich im Liegen, aber auch im Sitzen und Stehen. Die Aufrichtekraft wird gestärkt, Knochen und Muskulatur können sich neu ordnen, die Wirbelsäule darf wieder freier schwingen.

Wir freuen uns, mit Ihnen in diesen Tagen eine besondere Zeit des Übens zu leben und zu gestalten, in der Sie vor allem ganz bei sich sein und bleiben können.

Üben, um

- (mich) mehr zu spüren in meinem Leib und Dasein
- wacher zu werden für mich und mein/das Leben
- mich bewusster auszurichten auf (mein) Wesentliches

Die Kurszeit will helfen, von innen her **aufzuleben** – gerade im Blick auf den oft so herausfordernden Alltag.

Die Übungszeiten werden so sein, dass Sie morgens, in den Pausen und abends die Möglichkeiten vor Ort mitnutzen können und: der Mittwochnachmittag wird frei sein vom Üben. Die feineren Programmabstimmungen und -wünsche werden wir mit Ihnen gemeinsam besprechen. Welcome!

P.S. Bei schwerwiegend akuten, chronischen und psychischen Krankheiten und auch, wenn ein längeres Liegen auf dem Boden für Sie nicht möglich ist, bitten wir Sie um eine Rücksprache vorab. Bei Schwangerschaft sollten Sie erst ab dem 6. Monat solch einen Übungs-Kurs besuchen.

Kursleitung

Barbara Stolzenberger
(Dipl. Theol., Gruppenpädagogin (ff TZI),
Geistliche Begleiterin (IMS), Ausbildung in RAB)

Anna Brockdorff
(Autorin, Heilpraktikerin, Ausbildung in RAB)

Vielleicht ist jetzt

innehalten angesagt

Tempo herausnehmen

entschleunigen

sich neu orientieren

den Weg neu bestimmen

Andrea Schwarz
(„Entschleunigen“ in: Anselm Grün/Andrea Schwarz,
„Und alles lassen, weil er mich nicht lässt“. Herder Verlag
Freiburg. Neuausgabe 2006, S. 18-20)