

# Anmeldung

Ich melde mich an zum Kurs

*Entschleunigen - lassen - aufleben*

Montag, 27. Januar bis  
Freitag, 31. Januar 2020

Kurs 20/02

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

775,- € (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](http://www.kloster-arenberg.de)

E-Mail: [info@kloster-arenberg.de](mailto:info@kloster-arenberg.de)

# 2020



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

*Entschleunigen - lassen -  
aufleben*



Scharing  
Üben für Leib und Seele

27. – 31. Januar 2020

## Entschleunigen - lassen - aufleben

H. L. Scharing hat mit der Übungsweise „*Rhythmus-Atem-Bewegung*“ (RAB) einen Bewusstseinsweg entdeckt und entwickelt, durch den leib-seelische Spannungen **gelassen** 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, sodass 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.

Willkommen sind alle, die solches Üben kennenlernen wollen oder die es auffrischen und vertiefen möchten. Wir freuen uns, mit Ihnen in diesen Tagen eine

besondere Zeit des Übens 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.

P.S. Bei schwerwiegenden 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)