

DIE WEISHEIT DEINES KÖRPERS

TRAUMATA VERSTEHEN – SELBST HEILEN & STÄRKEN

EIN CONTINUUM WORKSHOP MIT GAEL OHLGREN

2. - 3. November 2008

im Studio **PHYNIX tanzt**

Hasenheide 54

10967 Berlin

www.phynixtanzt.de

Workshopzeiten:

So. 12.30 – 18.00 h

Mo. 9.00 – 17.00 h (mit Mittagspause)

Der **Workshop** ist **offen** für **alle**, mit und ohne Vorerfahrungen. Continuum ist auch geeignet für Menschen mit physischen Grenzen.

Bitte bringen Sie bequeme, bewegungsfreundliche Kleidung und eine Decke mit.

Die Workshopsprache ist Englisch.

Kosten:

Bei Anmeldung und Zahlung bis 26.09.2008 180€
danach: 210€

Anmeldung:

Harriet Grzondziel & Thomas Pittner

Karl-Kunger-Str. 3, 12435 Berlin

Tel. 030/ 53 21 91 91

e-mail: [info\(at\)rolfingpraxis-berlin.de](mailto:info(at)rolfingpraxis-berlin.de)

Information:

Harriet Grzondziel & Thomas Pittner

Tel. 030/ 53 21 91 91

Anmeldung u. Teilnahmebedingungen siehe nächste Seite

Continuum Movement ist eine freie und selbst bestimmte Bewegungsmeditation, eine kreative Bewegungsreise zum Fluss des Lebens.

Das Wasser, welches in unserem Körper strömt, ein Element der Resonanz, fungiert als „ganzheitliche Intelligenz“ und verbindet unseren Körper mit der Welt. Im heilenden Feld der Gruppe erfahren wir unser flüssiges Wesen körperlich und öffnen uns für die kreativen heilenden Kräfte und Energien, die uns mit der Welt und allen anderen Lebewesen verbinden.

Continuum Movement lässt uns die eigene einzigartige Sensibilität, unser natürliches Gespür für verborgene Impulse und Bedürfnisse aus unserem Inneren wieder bewusst werden. Wenn wir unseren Körper sprechen hören, entwickeln wir unsere eigene „somatische“ Sprache und Ausdruck; indem wir Atmen, Bewegen, Tönen und zugleich hören, spüren und empfinden, was geschehen möchte.

Diesen Zugang haben wir häufig durch unsere engen Zeitrahmen oder Gewohnheiten verloren, ebenso die Fähigkeit, uns in unserer Gesamtheit und zugleich als Teil der Welt zu erleben. Mögliche Traumata behindern unser Vermögen zu spüren und das Leben zu genießen.

Durch Atmen, Tönen und frei fließende Bewegungen, bewirken wir einen besseren Energiefluss, ein neues Gespür und neue Flexibilität aus uns selbst heraus. Wir erleben dadurch eine Verbesserung in vielen Bereichen und Ebenen unseres Lebens



Unser Körper besitzt in Zeiten von Stress die Möglichkeit, sein Gleichgewicht zu bewahren oder wieder zu finden. Wird der Stress chronisch oder als Lebensbedrohung wahrgenommen, steigt die Möglichkeit, dadurch „traumatisiert“ zu werden. Wir leben in einer Zeit, in welcher globale Vernunft und Balance täglich bedroht sind. Weltereignisse sind Teil unseres täglichen Lebens und viele Nachrichten von Mangel, Gefahr und Terror infiltrieren unser Gewebe mit Erfahrungen von Angst und Hektik, welche zur Kontraktion, Verhärtung und Schmerz beitragen.

Dies ist ein experimenteller Workshop, in welchem wir das Gespür für uns und die Weisheit unseres eigenen Körpers vertiefen. Wir spüren dem Einfluss von Stress, der Wahrnehmung von Gefahr und den Einfluss von traumatischen Ereignissen auf unseren Körper nach. Zugleich möchten wir in vertrauter Weise mit tiefsten Bereichen unseres Körpers Kontakt finden und seine Möglichkeiten zur Anpassung verbessern. Eine fundamentale Arbeitsweise im Continuum Movement ist das Schaffen eines gemeinsamen heilenden Feldes. In diesem Workshop möchten wir gezielt und kreativ die eigenen körperlichen und energetischen Quellen an Weisheit, Heilung, Balance und Freiheit auffinden. Durch Atmen, Tönen und Bewegen verändert sich die gewohnte Wahrnehmung, wir erwachen und erkennen unseren Körper auf allen Ebenen menschlicher Erfahrung, vom Einfachen zum Geistigen, vom Schmerzhaften zum Angenehmen.

Wir entdecken die Fähigkeit, durch eine Bewegungsmeditation unseren Körper in einen Raum von Stille und Frieden genau wie ein Ort für Veränderung zu verwandeln.

We are fluid, flowing event, not a fixed thing.

Emilie Conrad, Begründerin des Continuum Movement



Gael Ohlgren arbeitet mit und lehrt Rolfing und Rolfing Movement seit 31 Jahren. Angeregt durch Ihre Begegnung mit Emilie Conrad und Susan Harper integrierte Sie seit 1981 auch die Ideen des Continuum Movement in Ihre Arbeit. Sie ist Mitglied der internationalen Continuum International Faculty. Gael lebt Rolfing, Rolfing Movement und Continuum Movement als zentralen Teil Ihrer Arbeit und Ihres persönlichen Lebens, in dem Sie diese mit leidenschaftlicher Neugierde und Offenheit immer wieder neu erforscht.

Weitere Informationen: www.gaelohlgren.com

Informationen zum Continuum Movement

www.continuummovement.com (Emilie Conrad)

www.continuummontage.com (Susan Harper)

Anmeldung für den Workshop „Die Weisheit Deines Körpers“

ein Continuum Movement Workshop mit Gael Ohlgren

2. – 3. November 2008 im Studio **PHYNIX tanzt** Berlin

Name:

Anschrift:

Tel.:

e-mail:

Ich habe den Betrag von

180€ 210€ überwiesen Ja Nein

Datum

Unterschrift

Die Anmeldung gilt erst nach erfolgter Anzahlung auf das folgende Konto:

Empfänger: Harriet Grzondziel ·
Bank: Dresdner Bank
Kto.nr.: · 02 692 375 00
BLZ: 100 800 00
Verwendungszweck: Continuum Gael 11.08

Teilnahme- und Rücktrittsbedingungen

Für den Workshop werden keine Vorkenntnisse benötigt.

Als Teilnahmebestätigung gilt der Zahlungseingang einer Anzahlung von 100 Euro auf dem folgendem Konto:

Empfänger: Harriet Grzondziel ·
Bank: Dresdner Bank
Kto.nr.: · 02 692 375 00
BLZ: 100 800 00
Verwendungszweck: Continuum Gael 11.08

Der Gesamtbetrag von 180€ (bis zum 26.09.08) bzw. 210€ soll bis 17.10.2008 auf dem oben genanntem Konto eingegangen sein.

Eine Stornierung der Teilnahme ist bis zum 24.10. möglich. Der einbezahlte Betrag wird dann abzüglich einer Organisationspauschale von 50€ zurückerstattet. Bei Absage der Teilnahme nach dem 24.10. ist keine Rückerstattung mehr möglich, wenn kein Ersatzteilnehmer gefunden wird. (Es können Ersatzteilnehmer benannt werden).

Erklärung zur Selbstverantwortung

Meine Teilnahme am Workshop „Trauma und Heilung“ geschieht auf meine eigene Verantwortung und mein eigenes Risiko. Dieser Workshop dient meiner Selbsterfahrung und ist weder Therapie, noch kann er diese ersetzen.

Im Falle von gesundheitlichen Einschränkungen oder besonderen Bedürfnissen informiere ich vorher die Organisatoren.

Ich habe die Teilnahme- und Rücktrittskonditionen sowie die Erklärung zur Selbstverantwortung zur Kenntnis genommen und stimme beiden ausdrücklich zu.

Ort

Datum

Unterschrift

