

▼ Movement Ritual

Sanfte Körperarbeit nach Anna Halprin

Das Movement Ritual ist eine Bewegungsabfolge am Boden, die sich um die zentrale Achse, unsere Wirbelsäule, dreht. Über Beugungen, Rotationen, Dehnungen, Spannkraft aufbauende Positionen, durchlaufen wir die Evolution unserer Entwicklung als Mensch hin zum Stand. Die Übungen wirken in die Tiefe, öffnen unsere Wahrnehmung für innere Räume. Als tägliches Ritual geübt ermöglicht es uns, den Anforderungen des Alltags ausgeglichen und aufrecht zu begegnen, denn unsere veränderte Körperhaltung verändert unsere Haltung zum Leben. Die Bewegungen fördern nicht nur unsere Geschmeidigkeit, sondern bringen uns Freude durch zentrierte Kraft, gestärkten Rücken und zunehmende Vitalität. Max. 8 TN.

Christina Stelzer

Sa, 09.12. 11⁰⁰-18⁰⁰

Anmeldung erforderlich | 5055Ki | 42,00€

▼ Feldenkraismethode

Weniger ist mehr

Bei den feinen Bewegungen im Feldenkrais darf man staunen, mit welchem geringem Aufwand große Effekte spürbar werden. Wie kann das sein, denn meist haben wir doch gelernt uns anzustrengen? Hingegen erahnen wir hier, dass Lernen sehr viel mit Wahrnehmung, Leichtigkeit und Wohlgefühl zu tun hat. Entwicklung ist so bis ins hohe Alter möglich, vor allem wenn wir weniger auf einmal erreichen wollen. Tragen Sie warme, bequeme Kleidung und Socken.

Gisela Weigand

Sa, 30.09. 10⁰⁰-16³⁰

Anmeldung erforderlich | 5049Ki | 37,00€



Melanchthon Akademie

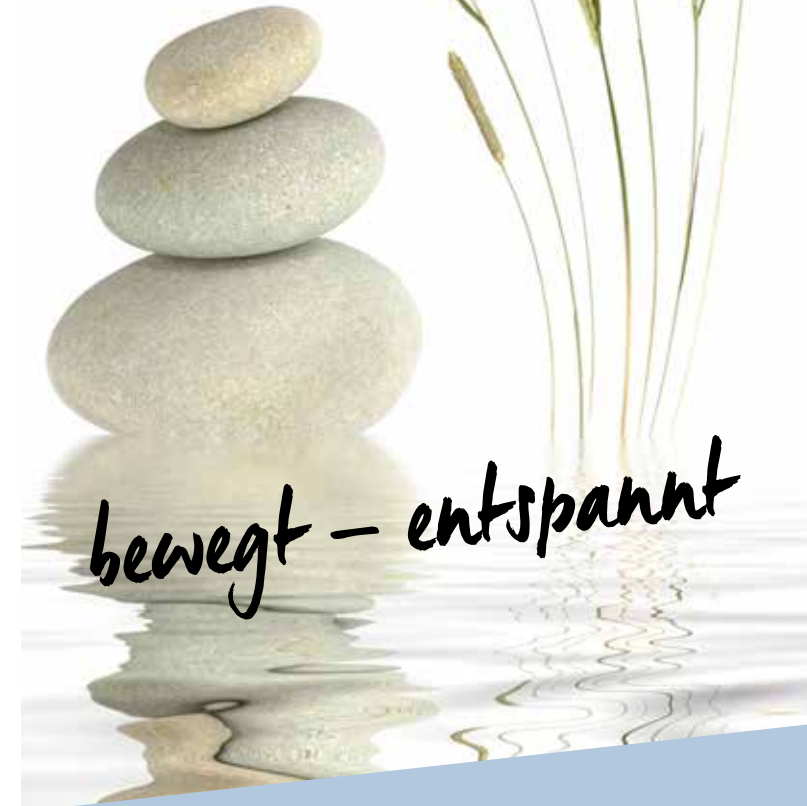
Bildungsangebote zwischen
Himmel und Erde

Melanchthon-Akademie

Kartäuserwall 24 b | 50678 Köln
Telefon: 0221 93 18 03-0 | Fax: -20

anmeldung@melanchthon-akademie.de
www.melanchthon-akademie.de

www.facebook.com/melanchthonakademie.koln



Melanchthon Akademie

Bildungsangebote zwischen
Himmel und Erde

September bis
Dezember 2017

▼ Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR)

Der klassische 8-Wochen-Kurs nach Jon Kabat-Zinn

Ein alltagtauglicher Weg zu mehr Bewusstheit und Geistesgegenwart. Übungen, die zu mehr Ruhe und Gelassenheit führen. Ein Training, das hilft, den Herausforderungen und dem Stress des Lebens zu begegnen. Das kann „mindfulness based stress reduction“ für Sie sein und Sie herausholen aus den Mustern des immer Gleichen! Voraussetzung ist die Bereitschaft, an den 9 Gruppentreffen teilzunehmen und über 8 Wochen täglich etwa 45 Minuten Körperwahrnehmung bzw. Achtsamkeitsmeditation zu üben. Als Hilfe dazu erhalten Sie Audio-CDs mit Übungsanleitungen und ein Teilnehmerhandbuch.

Ralf Braun

Kurs: Mi, 13.09.-22.11. (außer 04.10., 25.10., 01.11.)
18³⁰-21⁰⁰

Vertiefungstag: So, 12.11., 10⁰⁰-16⁰⁰

Anmeldung erforderlich | 5059Ki | 320,00€

▼ Mitfühlend leben – mit sich und anderen

Ein Acht-Wochen-Kurs in achtsamkeitsbasiertem mitfühlendem Leben (MBCL)

Die Entwicklung von Mitgefühl und Barmherzigkeit für sich und andere macht sensibel für ein Handeln, das lebensfördernd und befreiend ist – selbst wenn es nur darum geht, eine Realität, die nicht zu ändern ist, anzunehmen. Achtsamkeitsbasiertes mitfühlendes Leben (mbcl) ist ein Programm, das auf mbsr aufbaut und die Erfahrungen der Achtsamkeitspraxis erweitert und vertieft. Der Fokus liegt dabei auf dem Umgang mit dem, was ich aufgrund von achtsamer Praxis in der Wirklichkeit erkenne. Es geht um ein Einüben von Mitgefühl mit sich und anderen als Grundlage menschlichen Handelns.

Ralf Braun

Mi, 13.09.-22.11. (außer 04.10., 25.10., 01.11.) 14³⁰-17⁰⁰

Anmeldung erforderlich | 5060Ki | 160,00€



▼ Yin-Yoga – Sanftes Yoga für Alle

Aktive Entspannung für mehr Wohlbefinden

Yin-Yoga ist eine sanfte Yogaform, bei der bestimmte Körperhaltungen lange und in Ruhe eingenommen werden. Durch das lange Dehnen werden die Meridiane im Körper aktiviert, das „Chi“, die Energie, kann wieder fließen. Der Begriff der Meridiane, aus der chinesischen Medizin stammend, bezeichnet die Energieleitbahnen im Körper. Es sind keinerlei Vorkenntnisse, körperliche Fitness oder eine besondere Beweglichkeit erforderlich. Yin-Yoga bietet Entspannung und Energie für alle!

Antje Abram

Sa, 09.12. 10³⁰-14³⁰

Anmeldung erforderlich | 5047Ki | 24,00€

▼ After-Work-Meditation

Entspannung im Alltag durch aktive Meditation

In unserer heutigen Reiz-überflutenden Zeit tut es gut, nach der Arbeit Entspannungsübungen zu machen, die die Hektik und die Erlebnisse des Tages ausgleichen. Eine aktive Meditation hilft uns, Kopf und Körper zu entladen. In den ersten beiden Phasen sind wir – begleitet von unterstützender Musik – aktiv, um dann in der dritten und vierten Phase Entspannung und Stille zu erleben. In der Wiederholung liegt die tiefe Wirkung dieser Meditation. Vor der Meditation zeige ich Ihnen Achtsamkeits-Übungen, die Sie leicht in Ihren Alltag integrieren können und mit denen Sie große Wirkung erzielen.

Judith Sünner

Mo, 06.11.-11.12. 17³⁰-19⁰⁰

Anmeldung erforderlich | 5062Ki | 43,00€

▼ Weisheit des Körpers in Bewegung

Kurs: Verbindung nach Innen und Außen

Mit uns selbst verbunden zu sein, ist ein ebenso elementares Bedürfnis, wie der Kontakt zu unserer Umgebung und zu anderen Menschen. Wenden wir uns bewusst unserem Körper zu, eröffnet er uns einen unmittelbaren Zugang zum inneren Erleben. Vielfältige Bewegungsangebote, die Erfahrung bewusster Berührung, Tanz sowie Visualisierung in Form von Anschauungsmaterial und inneren Bildern ermöglichen die Verbindung zu diesem Erleben. Mit der Freude am Tun und der Leichtigkeit spielerischer Zugänge lade ich Sie zu einer gemeinsamen Erfahrungsreise ein: auf körperlicher, emotionaler und denkender Ebene.

Stefanie Lensing

Mo, 25.09.-04.12. (außer 16., 23. + 30.10.) 19³⁰-21³⁰

Anmeldung erforderlich | 5061Ki | 80,00€

▼ Weisheit des Körpers in Bewegung

Workshop: Faszien, eine Brücke zu innerer Verbindung und Flexibilität

Faszien umhüllen jeden Muskel und jedes Organ, jedes Gefäß und jede Zelle und verbinden sie zu einem Ganzen. Als flexibles Netz durchziehen sie den gesamten Körper und formen gleichzeitig seine Struktur. In diesem Workshop lade ich Sie ein, Ihre Faszien zu erforschen, ihre Flexibilität zu spüren und zu unterstützen. Vielfältige Bewegungsangebote im Kontakt mit sich selbst und mit Anderen, Berührung in Ruhe und Bewegung, Visualisierung in Form von Anschauungsmaterial und inneren Bildern sowie Phasen der Entspannung und des verbalen Austausches sind Bestandteile des Workshops.

Stefanie Lensing

So, 12.11. 10⁰⁰-16³⁰

Anmeldung erforderlich | 5052Ki | 37,00€