



Atem – Bewegung – Körper

Leben in einer hektischen und von hohem Leistungsdruck geprägten Zeit macht atemlos. Wenn Menschen in Folge von lange andauernden Belastungen oder Krisen das Empfinden für eine gute Balance zwischen Anspannung und Erholung und für das „rechte Maß“ verlieren, dann geht immer auch der Bezug zum eigenen Atem verloren.

Die Erfahrungen in der Atem- und Bewegungsgruppe können helfen, den eigenen Atem und die ihm innewohnende Kraft wieder zu finden und die Lebendigkeit des Atems zum sicheren „Lebensbegleiter“ werden zu lassen. Dies führt zu einem veränderten Bewusstsein für die eigene Existenz und stärkt die Gesundheit und das Selbstempfinden.

Ziele:

- Förderung der achtsamen Körperwahrnehmung
- Positive Neuerfahrungen auf der Körperebene
- Vertrauen in die eigene Körperwahrnehmung stärken
- Empfindung für das „rechte Maß“ fördern
- erspüren von Zusammenhängen zwischen Körper, Stimmungen und Gedanken

Inhalte:

- Äußere Bewegungen oder Dehnungen: Grundlegender Einstieg in die Körperarbeit
- Praktische Atem- und Bewegungsübungen zur Gesundheitsförderung
- Übungen aus dem Qi Gong (Öffnen der Energietore, Lockerung der Atemhilfsmuskulatur, Arbeit an Muskeln, Sehnen und Bändern)
- Austausch über die Erfahrungen mit den Übungen

Die Gruppe wird als offene Gruppe geführt und findet jeweils dienstags von 9:00 – 10:30 Uhr statt. Eine Anmeldung ist jederzeit möglich. Ein Einstieg erfolgt beim Freiwerden eines Platzes.

Zeitraum der Gruppe: 25. Oktober 2011 bis 26. Juni 2012

Maximale Teilnehmerzahl: 8 Personen

Ort: Beratungszentrum Weiz, Gruppenraum

Leitung: Mag. Peter Holzer