



BEWEGUNG IM PARK

2020 | 18.01. | 14.03. | 18.04. | 16.05. | 16.06.
samstags | 15.00 – 16.30 Uhr | Schönwasserpark | Platanenhain
47809 Krefeld | jeweils 18,- €

Weitere Infos: www.therapie-und-kreativer-ausdruck.de



BEWEGUNG IM PARK

Ausgehend von unserem ganz alltäglichen Bewegungsrepertoire wie gehen, krabbeln, kriechen, rollen, uns zusammenziehen und dehnen, erfahren wir unsere Bewegungsfreude in der Parklandschaft. Zunächst richtet sich unsere Aufmerksamkeit hauptsächlich auf unseren Körper. Wir kommen sozusagen bei uns selbst an. Dann beginnen wir allmählich unseren Fokus zu erweitern. Wir nehmen Kontakt auf, manchmal zu anderen "Mit-Bewegern", sicherlich zu der uns umgebenden Natur. Wir setzen uns in Beziehung zum Boden, der uns trägt, zu Bäumen, Wasser und der Weite des Himmels. Auf diese Weise können sich spontane Improvisationen entwickeln, die aus der Fülle des gegenwärtigen Augenblicks schöpfen und uns gestärkt in den Alltag entlassen.



THERAPIE & KREATIVER AUSDRUCK : Ellen Schlottner : Diplom Pädagogin : Psychotherapie HpG
Atem- Kreativ- & Traumatherapie : Psychosomatik : Gespräche : Einzel- und Gruppenarbeit
Lindenstr. 53 : 47798 Krefeld : 02151.53 24 052 : 0172.25 22 425 : info@therapie-und-kreativer-ausdruck.de