

eintauchen in die tiefen des körpers
- dort hin wo die stille ... offenbart -
unerwartetes
vergessenes
bewegendes
gelassenheit
freude

FLOW of BREATH

Der Atmende Körper - anmutiger Ausdruck pulsierende Vitalität

9. 10. & 4. 12. 2020

Wenn *dein gesamter Körper zu atmen* beginnt,
das Potenzial des Atems in seiner Ganzheit entdeckt, ergreift, bewegt,
in den unvermeidbaren Ausdruck bringt,
entsteht ein Prozess des Klärens, Vitalisierens, Regenerierens.

Die Zellatmung wird integriert,
die Ressourcen deiner Selbstheilungskraft werden entfacht.
Deine Fülle der Bewegung und tanzender Körperausdruck entstehen jenseits
von Konzepten oder Kontrolle
und führen zu

einem natürlichen Empfinden von Verbundenheit

Die Einheit basiert auf Methoden der Körperarbeitspraxis des Continuum Movement,
des Yoga - „beyond the breath“ (Pranayama & Asanapraxis),
der Reichschen Körperarbeit, sowie anderen Meditationsformen.
Angewandte Anatomie, Internal Sensory Awareness („Erfahren durch Sinne“),
Partnerübungen und Visualisation ergänzen das Erlebte

Leitung? Iris Koppelent Dipl. Physiotherapeutin
lebt und arbeitet als Yogalehrende & „body.coach“ in Wien.

Wo? Studio Lebensart, Gentzgasse 6/II/EG/18

Wann? jeweils Freitag 17h30 - 19h30

Es besteht die Möglichkeit die Abende mit einer angenehmen Sauna ausklingen zu lassen.

Kosten? € 25.- (mit Sauna € 30.-) individuelle Vereinbarungen möglich

Ich bitte um Anmeldung per Mail oder SMS

Ich freue mich auf Euer Kommen

Iris

