

## Einfach da sein

### Feldenkrais: Bewusstheit durch Bewegung und Herzensgebet

Im stillen Sitzen im Herzensgebet und gleichermaßen im aufmerksamen Bewegen und Erspüren des Körpers in der Feldenkrais-Arbeit können wir uns einüben, ganz im Augenblick zu sein und wahrzunehmen was jetzt ist.

In unserem Körper sind alle unsere gemachten Erfahrungen verzeichnet, wie in einem Buch, die „guten“ und ebenso die schwierigen, die belastenden, die erlösungsbedürftigen, d.h. die noch nicht zu einem guten Ende gekommenen, eben die „noch nicht guten“.

Feldenkrais „Bewusstheit durch Bewegung“ lässt uns erkennen, wo wir in unseren Gewohnheiten gefangen sind, in alten Bewegungs- und Denkmustern feststecken, die uns wohl sicher erscheinen, aber längst überholt und unbrauchbar ist. Sie schränken uns ein und führen oft zu unnötiger Anstrengung, Verspannungen oder Schmerzen.

Durch unsere offene und ungeteilte Aufmerksamkeit stellen wir sie in einen freien Raum, unseren Herzensraum, der neue Perspektiven zulässt, uns neue Möglichkeiten finden lässt und neue Sinnzusammenhänge erschließt.

So können wir das Alte in uns freigeben - da kommt uns dann ein tiefes Aufatmen, ein Lächeln, eine Freude am Dasein.

Wir lassen uns von innen her führen auf unserem urreigensten Weg: der Be-weg-ung.

Im Körper, im Konkreten, lösen wir die alten Muster. Das wirkt auf uns als ganzer Mensch.

**Kosten:** 154,- € Übernachtung, Verpflegung + 96,- € Kursgebühr

**Ort:** Ev. Akademie Loccum

**Anmeldung:** An die Ev. Akademie Loccum, Münchehägerstr. 6, 31547 Rehburg-Loccum.

Sollten Sie Ihre Anmeldung nicht aufrechterhalten können, teilen Sie uns das bitte umgehend mit. Bei Absagen ab einer Woche vor Beginn der Veranstaltung berechnen wir 75%, bei Absage am Tag des Kursbeginns oder bei Nichterscheinen 100% der Kosten.

**Sekretariat:** Michaela Schmidt

Tel.: 05766 - 81 - 133

LAM.Loccum@evlka.de

**NEU: Bezahlung:**

Bitte bezahlen Sie die Tagungsgebühren erst nach Erhalt einer Rechnung von uns.

**Loccum** liegt 50 km nordwestlich von Hannover am Steinhuder Meer zwischen Hannover, Minden und Nienburg.

**Anreise per Auto:** Eine detaillierte Anreisebeschreibung finden Sie im Internet:

<http://www.loccum.de>

**Zieladresse:** Münchehäger Str. 6

**Mit öffentlichen Verkehrsmitteln:**

Nächstgelegene Bahnhöfe: Stadthagen, Wunstorf, Nienburg. Informationen zu Busverbindungen finden Sie unter: **www.bahn.de** (Loccum Akademie, Rehburg-Loccum)

Bhf. Stadthagen: **www.svg-schaumburg.de**

Titelbild: Trautlinde Braun; Flyer: MCM Müller

## Einfach da sein



### Feldenkrais: Bewusstheit durch Bewegung und Herzensgebet

6. – 8. Oktober 2023

### **Einfach da sein**

in Ruhe und Aufmerksamkeit  
Erfahrungen machen mit meinem Körper,  
mit meiner Bewegung, mit mir selber

### **Einfach da sein**

wach sein für das, was in mir geschieht  
wahrnehmend –fühlend – empfindend –  
liebevoll zugewandt

### **Einfach da sein**

ganz bei mir sein und mich spüren  
in meinem Körper mit allem was jetzt ist,  
mit allem, was in mir auftaucht,  
gesehen und aufgenommen werden will

### **Einfach da sein**

nichts ablehnen – nichts verurteilen  
nichts „weghaben wollen“  
mich interessieren für das,  
was geschieht, wenn ich alles da sein lasse

### **Einfach da sein**

vertrauen:  
die Tür öffnen und  
das Wunder geschehen lassen,  
das Wunder der Wandlung,  
des Neuwerdens

## **Freitag, 6. Oktober 2023**

- 15:00 Tee, Kaffee und Kuchen  
16:00 **Begrüßen und Kennenlernen**  
**1. Kurseinheit**  
**Feldenkrais, Meditation**  
18:30 Abendessen  
19:45 **Kurze Einführung in das Herzensgebet**  
**Meditation und Ausklang**

## **Samstag, 7. Oktober 2023**

- 08:15 Einladung zur Andacht in der Kapelle  
08:30 Frühstück  
10:00 **2. Kurseinheit**  
**Feldenkrais, Impulse zum Thema**  
**Meditation**  
12:30 Mittagessen  
15:00 Kaffee, Tee und Kuchen  
16:00 **3. Kurseinheit**  
**Feldenkrais, Impulse zum Thema**  
**Meditation**  
18:30 Abendessen  
19:45 **Austausch, Fragen**  
**Meditation und Ausklang**

## **Sonntag, 8. Oktober 2023**

- 08:15 Einladung zur Andacht in der Kapelle  
08:30 Frühstück und Zimmer räumen  
10:00 **4. Kurseinheit**  
**Feldenkrais, Meditation**  
11:15 **Abschluss und Reisesegen**  
12:30 Mittagessen

„Jenseits von richtig und falsch gibt es einen  
Ort. Dort können wir uns begegnen.“  
Rumi

### **Ina Hohenstein**



Feldenkrais-Lehrerin  
Traumatherapeutin  
Somatic Experiencing SE  
Physiotherapeutin  
langjährige Schulung im  
Herzensgebet

Tel.: 0 50 31 – 17 61 04  
ina-hohenstein@t-online.de