



INNER SOURCE

Mit Hüftschwung und frischer Energie in den Frühling!

Kyo Mei Studio
Kottbusser Damm 25

14. April 9-15h
15. April 13-15h

60 Euro
Anmeldung bis zum 7.April

Durchströmt Deine Atmung Deinen Bauch- und Beckenraum? Welchen Rhythmus hinterlässt das tägliche Gehen - das wiegende Auf- und Absteigen Deines Beckens? Wie überlagert sich dieser Rhythmus mit kontrahierenden Bewegungen von Magen und Darm? Pulsiert Dein Kreuzbein in Richtung Wirbelsäule? Diesen verschiedenen Rhythmen und Pulsationen des Bauch- und Beckenraums wollen wir

in einem zwei täglichen Workshop sowohl in Stille, als auch in Bewegung auf den Grund gehen. Wir werden dazu osteopathische, somatische und performative Ansätze miteinander verbinden. Über verschiedene Elemente aus Methoden wie Bioenergetik, Feldenkrais, Kleintechnik, Release Technik u.a. wollen wir die Wahrnehmung für den Bauch- und Beckenraum öffnen. Im Wechsel von inneren und äußeren

Bewegungen folgen wir als Dozententeam Deinem individuellen Prozess und unterstützen Dich über subtile Berührungen und Impulse.

Anna Weißenfels
mybodyknows.de
annaweissenfels@gmail.com

Sophia Baalman
osteopathie-baalmann.de
s.baalmann@googlemail.com