



DI Ferril Susanne

Körpertherapeutin, Practitionerin in Lomi - Hawaiischer Körperarbeit, Übungsleiterin für Flying (Bewegungs-Flow aus Hawaii)

Kontaktdaten: Tel: 0699/ 11 23 30 99
E-Mail: ferril@gmx.at



gesunder
KINDER
GARTEN



Styria
vitalis
Gesundheit für alle



Freudvoll bewegen (Flying)

Kurzbeschreibung und konkrete Inhalte des Angebots

In diesem Workshop nutzen wir einen fließend-rhythmischen, den ganzen Körper einbeziehenden Bewegungsablauf, um uns in innere Balance zu bringen, zu erden und zu zentrieren: wir praktizieren das sogenannte „Flying“, das aus der uralten Tradition der hawaiianischen Kampf- bzw. Navigationskunst entwickelt wurde. Im Flying kommen Rhythmus, Atem und Bewegung in Übereinstimmung und Energien zum Fließen. Einfache Überkreuzbewegungen harmonisieren die Aktivitäten der beiden Gehirnhälften. Wir üben uns in bewusster Wahrnehmung und bringen Aufmerksamkeit in alles was in und um uns ist. Flying wirkt klärend und belebend. Über die Bewegung des Körpers wird unser Denken frei. Ganz unmittelbar erspüren wir uns selbst und erfahren, wie wir sicher und freudvoll durchs Leben navigieren können.

Welche Ziele sollen durch das Angebot erreicht werden?

- Harmonisierung, Zentrierung und Stärkung des Energie-/Körpersystems
- Integration von Körper-Geist-Seele
- Freudvolle, gemeinsame Bewegung
- Wahrnehmungsübung eigener Bewegungs- (=) Lebensmuster und Möglichkeit zur Veränderung
- Erlernen einer Bewegungsübung, die leicht im Alltag anzuwenden ist

Für welche Zielgruppe ist das Angebot?

Für Eltern und Kindergartenteams.

Welchen Leistungsumfang umfasst das Angebot?

Die Dauer des Workshops beträgt ca. 2 Stunden.

Welches Equipment wird benötigt?

CD-Player, größerer Raum, eine Decke und ein (Sitz)Polster pro TeilnehmerIn



Entspannung *(Und das Kind in dir?)*



gesunder
KINDER
GARTEN



Styria
vitalis
Gesundheit für die Zukunft



Kurzbeschreibung und konkrete Inhalte des Angebots

In diesen meditativ - spürend - bewegenden Erfahrungsstunden machen sich die TeilnehmerInnen gemeinsam auf den Weg zur inneren Mitte. Im Fokus steht das innere Kind, das das Verletzliche, Schutzbedürftige, aber auch Neugierige und Spontane in uns repräsentiert. Über Körperwahrnehmung, Bewegung, angeleitete Imaginationsreisen und Kontakt mit der Natur erfüllen wir Bedürfnisse, die in uns verborgen sind und finden somit Zugang zu unerschöpflichen Ressourcen in uns. Ziel dieser Erfahrung soll mehr Klarheit und neue Energie in unserem Leben und unserem beruflichen Wirken sein.

Welche Ziele sollen durch das Angebot erreicht werden?

- Heraustreten-können aus dem Feld des ununterbrochenen Gebraucht-Werdens und Hineintreten-können in den eigenen Raum
- Hinwendung zum und Fürsorge für das eigene innere Kind
- Erkennen und (soweit möglich) Nähren des eigenen bedürftigen Teils
- Erfahren und erspüren von Ressourcen und Verankerung im Körper

Für welche Zielgruppe ist das Angebot?

Für Eltern und Kindergartenteams.

Welchen Leistungsumfang umfasst das Angebot?

Die Dauer des Workshops beträgt ca. 2 Stunden.

Welches Equipment wird benötigt?

CD-Player, größerer Raum, eine Decke und ein (Sitz)Polster pro TeilnehmerIn

