

Fassen Sie Fuß &

Folgen Sie dem Fluss des Lebens

DER BEWEGUNG

....DER ZEIT

....RAUM GEBEN

Wir folgen der Zeit und dem Zeitgeschehen mit Hörigkeit, wir bewegen uns MIT der Zeit – aber wir geben ihr keinen RAUM. Unser Autonomes Nervensystem ist für steten Wechsel geschaffen, nicht für stetes Tempo und nicht für Dauerstress. Den Rhythmus wiederzugewinnen, das eigene Tempo zu finden im Tempo der Zeit und für schnelle Wechsel flexibel zu sein, ein gutes Zeitgefühl : „Timing“ zu entwickeln, geschieht nur über Wachheit und Bewusst-Sein, über das Hören und die Intuition, über Erdung und Bewegung: *Fuß fassen und fließen.*

Fuß fassen heißt *ANKOMMEN*. In der *Begegnung mit dem Phänomen Rhythmus und Timing*, („Zeitgefühl“) beschäftigen wir uns mit dem „fließend ankommen“ oder dem „ankommend fließen“ . *Durch spielerischen Einsatz von Stimme, Körper und MATERIAL* finden wir Zugang zur instinktiven Kraft, die den Steuerungs-Prozess und die Regulation des Nervensystems mit bestimmt.

Das Entstehen von Humor und Motivation sowie sozialem Kontakt auf rhythm.-musik. Ebene (die Aktivierung des 1., 2. und 4.Chakras) trägt dazu bei bestehenden Stress zu „entladen“.
Die Beschäftigung mit den Phänomenen Ausdruck – Präsenz – Auftreten findet ebenso Beachtung und wird gesondert thematisiert: „Ausdruck und Eindruck“, „Das Sein Was ICH BIN“ und „Wie bring ich mich nach außen“ (Themen des 3. Und 5. Chakra) finden hier RAUM !

Um das Thema des FUß FASSENS zu unterstützen arbeite ich gerne immer wieder mit Feldenkrais – Lehrern oder Franclin-Lehrern, da dort die Entschleunigung und das Selbst- und Körpergewahrsein geübt wird.

Der Bewegung der Zeit RAUM geben heißt:

- Zeit Gefühl entwickeln
- Entfaltung von Intuition
- Gewährwerden von:
 - Tempo und Dynamik
 - In Kontakt Sein (mit sich und anderen)
 - Entschleunigung und Schnelligkeit
 - Kreativität und Effektivität
 - Körper - Raumgewahrsein
 - Polaritäten und Festlegungen
 - Flexibilität und Standfestigkeit
 - Stimme und Atem
 - Ausdruck und „Ein“- druck
 - Präsenz und Distanz

ZIELE:

Zur Entwicklung und Klärung der Themen:

Kontakt, Beziehungs –(Gruppen) - Dynamik, Chaos, Fluss, Stagnation, Strukturen, Wandel, Vitalität, Lust, Freude, Energie....Liebe.

Zielgruppe:

Alle Arten von Gruppen und Teams, die sich einmal anders: musikalisch rhythmisch und bewegt begegnen wollen, Humor und Tiefe, Gefühl und Form gleichzeitig erleben wollen.

Für Ausbildungs-Gruppen, die sich mit Körper, Psyche und Geist beschäftigen und ihre affektiv und kognitiven Fähigkeiten erweitern wollen sowie körperlichen Ausgleich brauchen

Für Teilnehmer von Kongressen, Tagungen und Konferenzen, die in Kontakt kommen wollen und

Für alle, die, die Schwingungs-Frequenz eines Raumes und der Menschen zueinander klären und erhöhen wollen.

- Schwierigen Konstellationen in Teams oder anderen Gruppen begegne ich mit einem zusätzlichen Coach und Supervisor.
- Um das Körpergewahrsein und die Entschleunigung zu intensivieren arbeite ich mit Feldenkrais-Lehrerin zusammen.
- Für größerer Gruppen bringe ich einen oder mehr MusikerInnen mit.

Termine:

siehe Start-Seite www.hildekappes.de

Uhrzeit: 11 – 18 uhr

Anmeldung: hildekappes@gmx.net oder 0178 61 21 187

Preis: 120€/ermäßigt 100€

Ort: „Raum für künstlerische Freiheit“

Luitpoldstrasse 48

10781 Berlin