

Feldenkrais, Kundalini Yoga & mehr... 9.5. – 16.5.2020 auf Zypern Ute Birk & Christine Bhajan K. Glander-Rieker

Unsere Gastgeberin Gregoria im Hotel Aphrodite Beach ist überzeugt, dass wir uns hier an einem Kraftort befinden und in einem Refugium - ideal besonders auch für erholungsbedürftige Menschen, die in heilsamer Weise den Kontakt zu sich selbst erneuern möchten.

Was eignet sich besser als der Geburtsort der unwiderstehlichen Göttin, um der aphrodisischen Seite in uns selbst zu begegnen? Wann immer wir uns von Schönheit berühren lassen, sei es in der Natur, in einem Menschen, in der Musik oder dem Erleben des Selbst in Bewegung und Meditation, verändert sich etwas in uns. In Resonanz mit Aphrodite erleben wir Verbundenheit, Harmonie und Liebe – und dies beschrieb schon Platon.

Ob Sie nun gelenkig sind oder eher steif, jünger oder älter, schlank oder rund, in der einen oder in der anderen Methode erfahren oder beides neu kennenlernen wollen - in diesem Kurs sind Sie immer richtig, wenn Sie Lust haben, sich auf ungewöhnliche und neue Erfahrungen in Sachen Körperarbeit und meditative Selbsterfahrung einzulassen.

Ungewöhnlich ist das gleichzeitige Angebot von Feldenkrais Lektionen, Übungsabfolgen aus dem Kundalini Yoga und meditativer Heilarbeit. Und so unterschiedlich die Zugänge zur Selbsterfahrung in Bewegung auch sind, arbeiten alle Ansätze doch mit ein und demselben Körper.

Beide Kursleiterinnen haben in ihren Methoden mehr als 25 Jahre Lehrerfahrung und Christine ist auch Ausbilderin für Kundalini Yoga. Die gemeinsamen Ferienkurswochen gibt es seit 6 Jahren und wir sind mittlerweile Expertinnen darin, mit den Methoden so zu spielen, dass wir uns die Bälle sozusagen zuzuwerfen. Der Kursaufbau richtet sich ganz nach der Zusammensetzung der Gruppe und den dort durch individuelle Bedürfnislagen und Fähigkeiten bestimmten Bedingungen. Anders ausgedrückt, wir holen die Menschen dort ab, wo sie aktuell stehen.

Wenn Sie z.B. Erfahrungen mit der Feldenkrais® Methode haben, so können Sie neben einer Vertiefung auf dieser Ebene der Körperselbsterfahrung spüren lernen, was das Singen von Mantras mit Ihnen macht, wie sich Ihr Körper im dynamischen Üben einer Bewegung bewährt und welche inneren Tiefen Sie in einfachen Meditationsübungen erfahren können. Zudem bemerken Sie zuweilen, dass Körperbewusstsein auch etwas zu tun haben kann damit, Gefühle auf einer körperlichen Ebene wahrzunehmen und zuzulassen.

So Sie Yogaerfahrung mitbringen, lernen Sie auf jeden Fall Aspekte des Kundalini Yoga kennen oder vertiefen Ihre Erfahrungen damit. Zudem erfahren Sie durch die Feldenkrais® Arbeit, Bewegungen so organisieren, dass sie Ihnen leichter fallen. Weil Sie Ihre Haltungsgewohnheiten verstehen lernen und herausfinden, welche anderen Möglichkeiten

es gibt.

Wenn Sie beide oder auch keine von beiden Methoden kennen, entwickeln Sie ein Selbstverständnis davon, wie Sie sich mittels achtsamkeitsorientierter Übungen in sich selbst versenken können, Stille erfahren und von konfliktbehafteten inneren Ereignissen so viel Abstand gewinnen können, dass sich neue Sicht- und Umgangsweisen entwickeln können.

Wir freuen uns, wenn Sie mitreisen würden!

Christine & Ute

Christine Glander-Rieker und **Ute Birk** sind beide Diplom Soziologinnen und kennen sich seit ihrer Studienzeit in München und Berlin. Das gemeinsame Kursangebot gibt es seit 2014.

Ute arbeitet seit 1989 als Feldenkrais Lehrerin und Heilpraktikerin in eigener Praxis in Berlin, Griechenland und Italien. Sie unterrichtet Gruppenkurse und gibt Einzelstunden. In ihre Arbeit fließt die energetische Heilarbeit Body Talk mit ein und der spirituelle Ansatz Essencia®. www.utebirk.de

Christine arbeitet seit den späten 90er Jahren als Kundalini Yogalehrerin und ist als KRI zertifizierte Ausbilderin im deutschsprachigen Raum in verschiedenen Kundalini Yogalehrerausbildungen tätig. In Leipzig hatte sie über 11 Jahre ein eigenes Yogastudio und arbeitet inzwischen in privater Praxis als Kundalini Yoga und Meditationslehrerin einerseits, psychologische Beraterin und Coach andererseits. Sie ist ausgebildet als systemische Beraterin, in Familien- und Organisationsaufstellung, in der traumatherapeutischen Methode Internal Family System nach Richard Schwartz, in der aus dem Kundalini Yoga kommenden meditativen Heil- und Energiearbeit Sat Nam Rasayan. www.yogaplus-punkt.de