



Bildungsforum
Sankt Michael
Kassel

Oasentag: Rhythmus-Atem-Bewegung

**„Sei freundlich zu deinem Leib, damit
die Seele Lust hat, darin zu wohnen“**



Foto privat

Samstag, 11.05.2019, 10.00-16.00 Uhr

Referentin:

Dr. Annette Schleinzer, Dingelstedt-Röderhof

Leitung: Ulrike Knobbe, Kassel

„Sei freundlich zu deinem Leib, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen“

**Einführung in „Rhythmus-Atem-Bewegung“,
Lehr und Übungsweise nach H.L. Scharing**

Es ist eine Grundüberzeugung der christlichen Tradition, dass der Mensch eine Einheit von Leib, Seele und Geist bildet. Auch die Beziehung zu Gott ereignet sich nicht außerhalb des Leibes. Zur geistlichen Besinnung gehört es deshalb auch, sich auf den Leib einzulassen und auf ihn zu hören.

Die Übungsweise Rhythmus-Atem-Bewegung nach H.-L. Scharing ermöglicht dies durch einfache Übungen, die meist auf dem Boden liegend ausgeführt werden. Sie beruhen auf klaren anatomischen Grundlagen und können dazu verhelfen, dass sich leib-seelische Spannungen lösen.

Das innere Gleichgewicht kann zurückkommen. Ein natürlicher Atem- und Bewegungsrhythmus stellt sich ein.

Der ganze Mensch als Einheit von Leib, Seele und Geist wird gestärkt und kommt in die ihm gemäße Ordnung.

Bitte eine Wolldecke mitbringen, Socken und bequeme Kleidung (Matten sind vorhanden)

Kostenbeitrag: 25 € (inkl. Mittagessen, Kaffee)

Bildungsforum Sankt Michael
im Regionalhaus Adolph Kolping
Die Freiheit 2

34117 Kassel

Telefon: (0561) 7004 170

Fax: (0561) 7004 150

info@bildungsforum-sanktmichael.de

www.bildungsforum-sanktmichael.de