

Wohlbefinden und Lebendigkeit in Bewegung, Handlung, Beziehung und Erziehung

**Seminar mit Silvia Hoffmann (Freiburg)
auf Grundlage der Arbeit von Elsa Gindler und Heinrich Jacoby**

An konkreten Fragen und Aufgabenstellungen erforschen wir grundsätzliche Phänomene von
Lebendigkeit und Entfaltung.

Die Verfeinerung der eigenen Körperwahrnehmung und das Erleben von präsentem
„In-Beziehung-sein“ gibt eine klare innere Orientierung für unser Handeln.

Wann: Samstag 30.3. & Sonntag 31.3. 2019

Sa. 10:00 – 17:00 Uhr, So. 10:00 – 13:00 Uhr

Wo: SpielRaum Gersthof, Salierigasse 30, 1180 Wien

Kosten: EUR 180,-

Inhalt und Ziel unserer Arbeit

- einfache Versuche im Sitzen, Liegen, Stehen oder Gehen
- bewusste Wahrnehmung der Beziehung von Körper, Geist und Seele
- Verfeinerung der Bewegungsqualität als Schlüssel zu persönlichem Wohlbefinden
- Erkennen der Konsequenzen für unsere Handlungen und Beziehungen im Alltag

Konkrete Fragen und Aufgabenstellungen ermöglichen uns

- eine natürliche, aufrechte Haltung
- mühelose, zweckmäßige Bewegung und erholsames Ruhen
- effektive und erfüllende Handlungen im Alltag und Beruf
- Präsenz im Sitzen, Stehen, Gehen, Sprechen, Musizieren, Gestalten...
- authentisch gelingende Kommunikation
- Zufriedenheit in Beziehungen und Erziehung

Erfahrungen aus dem Seminar können auch für die Begleitung von Entfaltungsprozessen anderer
unterstützend sein!

Kursleiterin: <https://www.silviahoffmann.eu/>



**Anmeldeformular zum Seminar „Wohlbefinden und Lebendigkeit“
mit Silvia Hoffmann
am 30. & 31. März 2019**

Hiermit melde ich mich verbindlich für das Seminar an:

Name _____ Vorname _____

Adresse _____

PLZ _____ Ort _____

Tel. _____ E-Mail _____

Allgemeine Seminarbedingungen

Die Teilnahme am Seminar erfolgt freiwillig und auf eigene Verantwortung. Jeder Teilnehmer/ jede Teilnehmerin trägt die volle Verantwortung für sich selbst und seine/ ihre Handlungen innerhalb und außerhalb des Kurses.

Wird mit 21.2.2019 die Mindestteilnehmerzahl von 8 Personen nicht erreicht, hat die Organisatorin das Recht, das Seminar abzusagen und die bezahlten Kursbeiträge werden zur Gänze rückerstattet.

Anmeldeschluss: 21.2. 2019

Das ausgefüllte Anmeldeformular bitte an: mail@brita-guth.at

Die Anmeldung ist nach Einzahlung des Kursbeitrages in der Höhe von EUR 180,- auf folgendes Konto fixiert:

IBAN: AT56 1200 0256 2475 6400

Bank Austria lautend auf Brita Guth

Stornobedingungen:

Bei Rücktritt bis 22.2.2019 wird der Seminarbetrag minus 20% rückerstattet, danach nur bei Nachbesetzung des Platzes.

Mit meiner Unterschrift erkläre ich mich mit den Seminar- und Stornobedingungen vollinhaltlich einverstanden und melde mich verbindlich an.

Datum _____ Unterschrift _____