

Gehen auf Hiddensee 2022/2023

Gehen ist eine der ursprünglichsten Bewegungsformen des Menschen.

Wir erkunden Zusammenhänge und Wechselwirkungen zwischen der Art *wie ich bin* und der Weise *wie ich gehe*.

Wir erforschen unser Potential für Leichtigkeit, Geschmeidigkeit und Beschwingtheit sowie Standfestigkeit und Stärke.

Wir erfahren Entschleunigung, Abstand vom Alltäglichen, Stille und Bewegung - drinnen und draußen.

Tagesablauf:

Achtsamkeitswanderung am Morgen, Feldenkrais®- und Bewegungseinheiten vormittags und am frühen Abend - jeweils 90min

Neben der Feldenkrais®methode und Einflüssen anderer körperorientierter Ansätze unterstützen uns die Ruhe der autofreien Insel, Wanderungen am Meer und in der Heide sowie die Elemente Wasser, Wind und Luft.

Im Seminarhaus kann am Kamin entspannt werden.

Unsere Köchin verwöhnt uns mit liebevoll zubereiteter vegetarischer Bioküche.

Kursleitung:

Usha Bochtler und Ute Westebbe

Zeit:

Samstags um 18.00 Uhr bis Samstags nach dem Frühstück

Ort:

Seminarhaus in Kloster auf Hiddensee (www.kirche-hiddensee.de/gaestehaus)

Kosten:

2022: 980€ / 2023: 1080€ (Seminargebühr, Verpflegung, Unterkunft im 2-Bett-Zimmer)

Info/Anmeldung:

www.ute-westebbe.de und www.ushabochtler-feldenkrais.de

Feldenkrais

Gehen auf Hiddensee 2022/2023

29.10.-05.11.2022

15.04.-22.04.2023

11.11.-18.11.2023

Meer

Wenn man ans Meer kommt
soll man zu schweigen beginnen
bei den letzten Grashalmen
soll man den Faden verlieren

und den Salzschaum
und das scharfe Zischen des Windes einatmen
und ausatmen
und wieder einatmen

Wenn man den Sand sägen hört
und das Schlurfen der kleinen Steine
in langen Wellen
soll man aufhören zu sollen
und nichts mehr wollen wollen nur Meer

Erich Fried