

Somatic-Coaching- Experimentier-Workshop



Vom Bauch in die Hand eine Reise zu Intuition und Kreativität

**Freitag, 9. Oktober, 17.30 – 20.30 Uhr
in der Josephine20**

Was tun wir? Wir bewegen uns im Raum zu einem ausgewählten Thema und lassen diese Bewegung direkt in die Gestaltung einer Plastik aus Töpferton einfließen – in wenigen Minuten, ohne zu Denken, ohne zu Wollen. Wir beobachten, wie Kreativität sich entfaltet und vielleicht auch ein neuer Blickwinkel auf uns selbst .

Für wen interessant?

- ... für Neugierige und Suchende, die ihr Gehirn und ihren Körper besser kennenlernen möchten.
- ... für diejenigen, die von sich glauben nicht begabt zu sein.
- ... für Perfektionisten, die 9 gerade sein zu lassen möchten.
- ... für Ängstliche, die Neugier als Heilmittel erleben möchten.

Weshalb ist das Thema wichtig?:

Man spricht von einem Geistesblitz – gute Ideen werden nicht erarbeitet, sondern sie formen sich oder tauchen plötzlich auf, ohne darüber Grübeln zu müssen.

Man könnte diesen Teil unseres Hirns auch Bauchhirn oder intuitives Hirn nennen. Es assoziiert, phantasiert und bringt Dinge in Zusammenhang, die auf den ersten Blick nichts miteinander zu tun haben. Das ist Kreativität. Sie hilft uns Lösungen für unsere Lebensfragen und Bedürfnisse zu finden. Sie bedarf...

- 1. Vertrauen in uns selbst,**
- 2. Offenheit uns überraschen zu lassen**
- 3. Die Fähigkeit vorurteilsfrei zu beobachten**

Unsere Werke werden jenseits jeder Beurteilung sein. Wir beobachten uns im Tun und lassen uns überraschen.

Veranstaltungsort ist die Josephine20

Kursgebühr: 38 Euro + 2 Euro Unkostenbeitrag für den Ton (ohne Brennen, Du kannst sie mitnehmen oder wieder zum Tonklumpen werden lassen).

Bitte mitbringen: Ein größeres Handtuch plus ein zusätzliches Handtuch oder Kissen als Kopfunterlage plus Wasser für den Durst.

Eine Anmeldung ist zwingend erforderlich, da die Teilnehmerzahl auf vier begrenzt ist.

Effi Glöckler

Josephine20 – Feldenkrais, Yoga, Somatic Coaching

Josephinenstr. 20, 04317 Leipzig

Tel. 0151 679 515 61, mail@effigloeckler.de

www.effigloeckler.de