



CORE PRACTICE

IM ÜBERGANG // IN TRANSITION

VON NACHT & TAG

OF NIGHT & DAY

10. November - 7. Dezember 2022

livestream online

Atem Fluss Lebendigkeit

4 Morgen-Sessions: Dienstags von 8.15-9.30h

Tiefenentspannung Schlaf & Traum

4 Abend-Sessions: Donnerstags von 20-21.30h

Body-Mind Practice mit Kristin Guttenberg

iM ÜBERGANG von NACHT & TAG

iN TRANSiTiON of NiGHT & DAY

livestream online

C
O
R
E

P
R
A
C
T
I
C
E



Tiefenentspannung Schlaf & Traum

4 x Donnerstag
abends
von 20-21.30h
am
10.Nov / 17.Nov /
24.Nov / 8.Dez

Body-Mind Practice

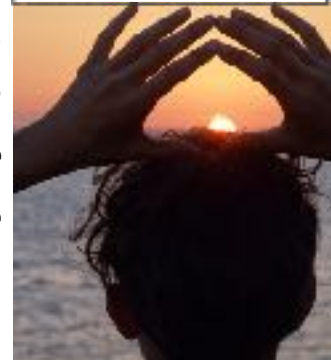
mit

- Atemübungen
- QiGong
- Tiefenentspannung
- Meditation
- Mentaltraining
- Energetischer Psychologie

Ein Praxis-Kurs für die Resonanz mit der Innenwelt und Aussenwelt, um innere und äußere Rhythmen in Einklang zu bringen und die somato-mentale und emotionale Balance zu unterstützen.

Atem Fluss Lebendigkeit

4 x Dienstag
morgens von
8.15- 9.30h
am
15.Nov / 22.Nov
29.Nov / 6.Dez



• Leitung: Kristín Guttenberg

• Anmeldung: info@themovingacademy.com

Bei Anmeldung werden Euch der Link zum virtuellen Studio und die Überweisungsinfos zugesandt (mit der Bitte um Überweisung des TN-Beitrags vor Beginn des Kurses).

• Kursgebühr :

Ganze Serie: 115€ // Studierende u.a. Ermässigungen s.u.*

Nur Morgenserie: 65€ // Studierende u.a. Ermässigungen s.u.*

Nur Abendserie: € 65 // Studierende u.a. Ermässigungen s.u.*

Drop-in / Einzeltermine: 18€ // Studierende u.a. Ermässigungen s.u.*

Der Einstieg ist jederzeit möglich

* Studierende können die Höhe der TN-Gebühr frei wählen, Studenten- und Soli-Stoendien können gerne gespendet werden (steuerl. absetzbar) // weitere Ermässigungen s.b. S.3 **

ZEIT
RAUM
RESONANZ

C
O
R
E
P
R
A
C
T
I
C
E

Übergänge sind Schlüsselmomente, die uns physiologisch und psycho-emotional herausfordern. Vor allem in den täglichen Übergängen zwischen Tag und Nacht, Wachbewußtsein und Schlaf, können wir bewußt und effektiv das körperlich-mentale Zusammenspiel und unsere essentiellen Rhythmen und vitalen Regulationen im Organismus wahrnehmen und in besseren Einklang bringen .

Die Serie bietet in den kommenden Wochen Impulse für einen sinnlichen und sinnvollen Übergang in die Tage und Nächte .

Inneren Raum zu erleben und ein entspanntes Raum und Zeitgefühl zu etablieren ist essentiell und unterstützt alle Aspekte unseres Lebens. Die beiden sich ergänzenden Serien fokussieren wirksame körperlich-mentale Übungspraktiken mit Elementen aus Yoga, QiGong und Mentalem Training, um den körperlichen, mentalen und emotionalen Raum auf einfache Art zu öffnen, und die langen Nächte für die Regeneration zu nutzen. In der anhaltend unruhigen Situation bewegt sich die Energie bei vielen zwischen Stillstand und Unruhe. Suche und Suchttendenzen können zunehmen. *Core Practice* bietet eine methodische Integration von neuro-physiologisch wirksamen und gut erforschten Ansätzen mit Atemübungen, Meditation und weiteren körperlich-mentalenen Übungen für die tägliche Praxis, um innere Ruhe und Kraft zu finden, die körpereigenen Drogen anzuregen und das Vertrauen zu stärken, für eine natürliche, stabilere und lebendige Basis in herausfordernden Momenten und Zeiten.

Kristín Guttenberg

ist Trainerin und Ausbilderin für körperlich-mentale Trainingsformen, Bewegungskünstlerin und staatl. geprüfte Körpertherapeutin & Gesundheitspädagogin. Sie entwickelt und unterrichtet Programme an künstlerischen Hochschulen und Institutionen auf den Gebieten Performing Arts Physiology, Body Mind Practices, Personal Mastery und Bühnen-Präsenz, Artistic Leadership und Feedback & Kommunikation.

*** Zu den Finanzen: Um allen Interessierten die Teilnahme zu ermöglichen, ist bei Bedarf eine Ratenzahlung möglich. In Härtefällen kann eine Ermäßigung von 20% der Teilnahmegebühr von den Betroffenen selbst beschlossen werden. Bitte informiert uns in diesen Fällen bei Eurer Anmeldung.*