

Durch Bewegung und Ruhe zu Lebendigkeit und Entspannung finden



Placement (nach Ursula Stricker)

Mit dem und durch den Körper bei sich ankommen. Ordnen, zentrieren, aus- und aufrichten. In Ruhe und Bewegung Kräfte sammeln und bündeln. Die Mitte stärken, Boden gewinnen und inneren Halt finden. *Bewegend, tanzend, ruhend*. Körperarbeit mit und ohne *Musik*, für jedes Alter und besonders für Menschen, die sich gerne bewegen lassen, *experimentieren und in der Hektik des Alltags* zu Lebendigkeit und Entspannung finden möchten. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Bequeme Kleider/rutschfeste Socken mitnehmen. Schnuppern ist jederzeit möglich. Es ist empfehlenswert, einen Kurs quartalsweise zu besuchen (jedoch auch einzelne Stunden möglich).

Leitung, Auskunft und Anmeldung:

Petra Wälti, Lehrerin für Placement und Sozialdiakonin Kirchgemeinde Köniz
Tel. 031 978 32 64/44, petra.waelti@kg-koeniz.ch

Ort: Reformiertes Kirchgemeindehaus, Kirchstrasse 210, Wabern

Zeiten 1: Freitag, 12.15 -13.45 Uhr, *Placement und freies Tanzen*

Daten 1: 10. und 24. Januar, 7. und 21. Februar, 6. und 20. März, 3. April,
1. und 15. Mai, 5. und 19. Juni, 3. Juli, 16. und 30. Oktober,
13. und 27. November, 11. Dezember 2020

Zeiten 2: Freitag, 17.30-19.00 Uhr, *Placement und Aufbauende Ruhe*

Daten 2: 17. und 31. Januar, 14. und 28. Februar, 13. und 27. März, 24. April,
29. Mai, 12. und 26. Juni, 5. Juli, 23. Oktober, 6. und 20. November,
4. und 18. Dezember 2020

Unkostenbeitrag: Fr. 7.-/Mal



Kirchgemeinde Köniz

Placement nach Ursula Stricker

Den Körper, Instrument der Bewegung bewusst wahrnehmen, erkunden und erforschen.

Leben in der Langsamkeit entdecken und sich lebendig fühlen.

Liegen, rollen, sitzen, stehen, gehen, laufen, klopfen, tanzen – ruhen.

Den Leistungsanspruch loslassen und sich den eigenen Schwingungen hingeben.

Den Körper platzieren, ordnen, aus- und aufrichten, die Mitte stärken, inneren Halt finden.

Die anatomischen Gesetze des Skeletts kennen lernen, erfahren und bewusst in den Alltag integrieren.

Mit Hilfe bildlicher Vorstellungen (Ideokinese) die Körperhaltung ausbalancieren und zu klaren und leichten Bewegungen im Alltag finden.

Ideokinese (nach André Bernard) ist eine Methode, die bildhafte Vorstellungen verwendet um das Skelett auszubalancieren und die Koordination der Muskeln zu verbessern.

Ursula Stricker, Bern, ist freischaffende Künstlerin und Lehrerin für Placement und Tanz.

Durch Bewegung und Ruhe zu Lebendigkeit und Entspannung finden



Placement (nach Ursula Stricker)

Mit dem und durch den Körper bei sich ankommen. Ordnen, zentrieren, aus- und aufrichten. In Ruhe und Bewegung Kräfte sammeln und bündeln. Die Mitte stärken, Boden gewinnen und inneren Halt finden. *Bewegend, tanzend, ruhend*. Körperarbeit mit und ohne *Musik*, für jedes Alter und besonders für Menschen, die sich gerne bewegen lassen, *experimentieren und in der Hektik des Alltags* zu Lebendigkeit und Entspannung finden möchten. Es sind keine Vorkenntnisse nötig. Bequeme Kleider/rutschfeste Socken mitnehmen. Schnuppern ist jederzeit möglich. Es ist empfehlenswert, einen Kurs quartalsweise zu besuchen (jedoch auch einzelne Stunden möglich).

Leitung, Auskunft und Anmeldung:

Petra Wälti, Lehrerin für Placement und Sozialdiakonin Kirchgemeinde Köniz
Tel. 031 978 32 64/44, petra.waelti@kg-koeniz.ch

Ort: Reformiertes Kirchgemeindehaus, Kirchstrasse 210, Wabern

Zeiten 1: Freitag, 12.15 -13.45 Uhr, *Placement und freies Tanzen*

Daten 1: 10. und 24. Januar, 7. und 21. Februar, 6. und 20. März, 3. April,
1. und 15. Mai, 5. und 19. Juni, 3. Juli, 16. und 30. Oktober,
13. und 27. November, 11. Dezember 2020

Zeiten 2: Freitag, 17.30-19.00 Uhr, *Placement und Aufbauende Ruhe*

Daten 2: 17. und 31. Januar, 14. und 28. Februar, 13. und 27. März, 24. April,
29. Mai, 12. und 26. Juni, 5. Juli, 23. Oktober, 6. und 20. November,
4. und 18. Dezember 2020

Unkostenbeitrag: Fr. 7.-/Mal



Kirchgemeinde Köniz

Placement nach Ursula Stricker

Den Körper, Instrument der Bewegung bewusst wahrnehmen, erkunden und erforschen.

Leben in der Langsamkeit entdecken und sich lebendig fühlen.

Liegen, rollen, sitzen, stehen, gehen, laufen, klopfen, tanzen – ruhen.

Den Leistungsanspruch loslassen und sich den eigenen Schwingungen hingeben.

Den Körper platzieren, ordnen, aus- und aufrichten, die Mitte stärken, inneren Halt finden.

Die anatomischen Gesetze des Skeletts kennen lernen, erfahren und bewusst in den Alltag integrieren.

Mit Hilfe bildlicher Vorstellungen (Ideokinese) die Körperhaltung ausbalancieren und zu klaren und leichten Bewegungen im Alltag finden.

Ideokinese (nach André Bernard) ist eine Methode, die bildhafte Vorstellungen verwendet um das Skelett auszubalancieren und die Koordination der Muskeln zu verbessern.

Ursula Stricker, Bern, ist freischaffende Künstlerin und Lehrerin für Placement und Tanz.