

Dienstag, 23.02.

09.30 Uhr

Begegnung in Bewegung / NEU

Training

Ganzheitliche Bewegung für Körper, Geist und Seele

Ich möchte Dir Raum und Zeit geben,
deine Wahrnehmung und dein Bewusstsein zu erweitern,
achtsam mit Dir und deinen Bedürfnissen umzugehen,
um den Körper gesund und lebendig zu gestalten,
den Geist beweglich und die Seele im Gleichgewicht zu halten.

Wir erkunden Bewegung als Selbstbetrachtung, -gestaltung und -ausdruck, als Handwerk und Sprache.

Wahrnehmung der eigenen Bedürfnisse sowohl physisch, als auch emotional-seelisch.

Für mehr Wohlbefinden, sowie einen achtsamen und verantwortungsvollen Umgang mit Dir und deinem Körper.

Somatische Übungen für Auf- und Ausrichtung, für eine bewegliche Haltung und einen kraftvollen Standpunkt.

Ein zartes Training für mehr Lebendigkeit. Ein vertrauliches Gespräch zwischen Dir und deinem Körper.

Welche Sprache sprichst Du?

Wie drückst Du dich mit und durch deinen Körper aus?

Was bewegt Dich und was bewegst Du?

Für mehr Hinhören und Spüren, in Beziehung gehen ohne Worte, Begegnung in Bewegung.

Für wen eignet sich dieser Kurs?

☒ Fachkräfte aus sozialen und pädagogischen Berufen, die einen körperorientierten Zugang zu Selbstwahrnehmung und Achtsamkeit suchen

☒ Mitarbeitende, die Wohlbefinden und einen achtsamen Umgang mit dem eigenen Körper fördern möchten

☒ Menschen, die Bewegung als Ausdrucks- und Kommunikationsform ohne Worte erfahren möchten

☒ pädagogische und therapeutische Fachkräfte mit Interesse an somatischen Übungen für Haltung und Lebendigkeit

☒ Alle, die sich für ganzheitliche Bewegungsarbeit für Körper, Geist und Seele interessieren

Was lernen Teilnehmende im Kurs?

☒ die eigene Wahrnehmung und das eigene Bewusstsein erweitern

☒ achtsamer Umgang mit sich selbst und den eigenen Bedürfnissen

☒ Bewegung als Selbstbetrachtung, -gestaltung und -ausdruck erkunden

☒ Wahrnehmung eigener physischer und emotional-seelischer Bedürfnisse

- ☒ somatische Übungen für Auf- und Ausrichtung, bewegliche Haltung und einen kraftvollen Standpunkt
- ☒ ein zartes Training für mehr Lebendigkeit im Körper
- ☒ Reflexion, wie man sich mit und durch den eigenen Körper ausdrückt
- ☒ Begegnung und Beziehung ohne Worte über Bewegung

Kursleitung

Caroline Roggatz

Tänzerin, Bewegungs- und Tanzpädagogin, Künstlerin, www.eeyenerde.de

Weitere Angebote im ...

[Themenbereich Selbstfürsorge, Resilienz und Stressbewältigung](#)

Alle Termine zu diesem Thema

23.2.2027 09:30 Uhr - 23.2.2027 17:00 Uhr

Dauer

8 Unterrichtseinheiten

Kosten

Regulär 295,- Euro, Mitglieder 244,- Euro

Ort

Den Durchführungsort veröffentlichen wir ca. 2 Wochen vor der Veranstaltung.