

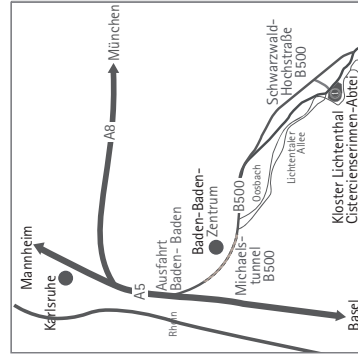


Aufrecht durchs Leben gehen

Das Kloster Lichtenthal liegt am Rand der Bäderstadt Baden-Baden. Seit über 760 Jahren beten und arbeiten Zisterzienserinnen durchgehend an diesem Ort. Das klösterliche Leben ist geprägt von der Regel des heiligen Benedikt:

- Gott suchen in der Stille der Klausur,
- lesen und meditieren der Bibel und der geistlichen Mütter und Väter,
- gemeinsame Gebetszeiten zum Lob Gottes,
- verfügbar sein und sich engagieren für die Gemeinschaft,
- arbeiten für den Lebensunterhalt,
- Gastfreundschaft pflegen,
- und gemeinsam unterwegs sein mit suchenden und fragenden Menschen

Anfahrt



Vom Bahnhof:
Buslinie 201,
Haltestelle Klosterplatz

Mit dem Auto:
Autobahn A5,
Ausfahrt Baden-Baden,
B 500 durch den
Michaelstunnel,
auf die Maximilianstraße,
1. Ampel rechts
(siehe Schilder)

Cistercienserinnen-Abtei Lichtenthal

Gästehaus

Hauptstraße 40, 76534 Baden-Baden
Tel: 07221 504910
Fax: 07221 5049166
E-Mail: gaestehaus@abtei-lichtenthal.de
www.abtei-lichtenthal.de

Fragen und Anmerkungen:

Cistercienserinnen-Abtei Lichtenthal
Gästehaus
Hauptstraße 40
D - 76534 Baden-Baden

Ein Wochenende
mit Feldenkrais

10. - 13. Mai 2012

Aufrecht durchs Leben gehen Feldenkrais-Wochenende 11.-13. Mai 2012

Bewegung ist Leben

Lebenskrisen, sowie Belastungen in Beruf und Familie lassen uns in uns zusammensinken und klein werden. Ein regelrechter Panzer legt sich dann häufig um unseren Brustkorb, der Schmerzen und Verspannungen im Nacken, Rücken, den Schultern führt, die Atmung einschränkt und Kopfschmerzen verursacht. Sich besser aufrichten zu können, gerader zu werden, sich elastisch bewegen und frei atmen zu können, gibt ein positives Körpergefühl, das wiederum die Psyche beeinflusst und mehr Selbstsicherheit im Alltag verleiht. Erfahren Sie in ausgewählten Lektionen der Feldenkrais-Methode die Leichtigkeit der Bewegung und Aufrichtung, erleben Sie eine Veränderung Ihres Körperbildes und Ihrer Selbstwahrnehmung.

Die Feldenkrais-Methode,

benannt nach ihrem Begründer Dr. Moshé Feldenkrais ist eine körperorientierte Lernmethode, bei der zunächst die eigenen Bewegungsgewohnheiten wahrgenommen werden, wohl wissend, dass diese zugleich auch alle anderen Bereiche des Lebens betreffen. Auf der Grundlage kreativer Bewegungslektionen werden Körperwahrnehmung und Körperkoordination systematisch verbessert. Das Körperbild als Fundament der Selbstwahrnehmung verändert sich dabei oft sehr rasch, der Gang wird eleganter, Bewegungen fließender, der Atem tiefer und die Haltung aufrechter.

Beginn und Ende des Kurses:

Anreise: Freitag, 11. Mai 2012, bis 17.00 Uhr
Ende: Sonntag, 13. Mai, ca. 13.30 Uhr
nach dem Mittagessen

Kursleitung

Anja Schlenker-Rapke

Sie absolvierte ihre Ausbildung zur Feldenkraislehrerin am Feldenkraiszentrum Heidelberg bei Roger Russell (Abschluss 2012). Neben ihrer Tätigkeit als Feldenkrais-Lehrerin in freier Praxis befasst sie sich als Mitglied im „Arbeitskreis Musik“ des Feldenkraisverbandes Deutschland (www.feldenkrais.de) intensiv mit der Umsetzung der Methode im Bereich Gesang und Gesangspädagogik, sowie auf dem Gebiet der allgemeinen Musikpädagogik. (www.forum-stimme-koerper.de)

Gesprächsbegleitung:

Sr. M. Wiltrud Maag, Psychologische Psychotherapeutin

Kosten

Kursgebühr: 80,- €

Unterkunft/Verpflegung: 108,- €

Verpflegungspauschale ohne Unterkunft: 47,- €

Anmeldung

Für alle Veranstaltungen ist eine verbindliche schriftliche oder telefonische Anmeldung bis zehn Tage vor Kursbeginn erforderlich, die wir Ihnen schriftlich bestätigen.

Eine Stornierung der Buchung ist kostenfrei möglich bis 7 Tage vor Veranstaltungsbeginn. Danach beträgt die Stornogebühr 80% der Gesamtkosten. Wenn Sie einen Ersatzteilnehmer finden, entfällt die Stornogebühr.

Zusatzangebot

Wenn Sie noch ein paar Tage vor oder nach Ihrem Kursaufenthalt anhängen möchten, erhalten Sie das Zimmer zum ermäßigten Preis. unter www.abtei-lichtenthal.de.

Hiermit melde ich mich verbindlich an.

Nachname _____

Vorname _____

Straße, Hausnr. _____

PLZ, Ort _____

Telefon _____

E-Mail _____

Ich wünsche vegetarisches Essen.

Datum _____ Unterschrift _____

Fax: 07221 - 5049166

