

RHYTHMUS. ATEM. BEWEGUNG.

nach H.L.Scharing

„Steht mit den Füßen auf der Erde und wohnt mit dem Herzen im Himmel.“
(Johannes Bosco)

RHYTHMUS.ATEM.BEWEGUNG. nach H.L. Scharing basiert auf anatomischen Grundlagen, die sich am menschlichen Skelett orientieren. Diese Übungsweise richtet von den Füßen her das ganze Skelett auf und ordnet es, wodurch sich Verspannungen lösen können und zu einem guten inneren Gleichgewicht hingeführt wird. Die vermittelten Übungen und Prinzipien regen die Selbstheilungskräfte des Körpers an. Es handelt sich um einen eigenständigen Übungsweg der körperlichen Wahrnehmung, Selbsterfahrung und Selbsterkenntnis. Wenn die Seele Lust hat im eigenen Leib zu wohnen, kann sich dies auch positiv auf die Beziehungen zu den Mitmenschen und zu Gott auswirken. Die Körperübungen finden meistens am Boden statt, können aber auch im Sitzen und Stehen erlebt werden.

Bringen Sie zum Üben auf dem Boden bitte ein Bettlaken/
großes Handtuch und eine Wolldecke mit. Empfehlenswert
sind auch bequeme Kleidung und Wollsocken.

Zur leiblichen Stärkung bringen Sie bitte auch Ihre eigene
Brotzeit mit.

St. Heinrich -Pfarrsaal-, Zum Rodderbruch 19, 50321 Brühl

1. Kursblock

- Einführungskurs: Freitag 28.01.2022 von 16- 20 Uhr
- Grundkurs: 1.Tag: Samstag 29.01.2022 von 10-17 Uhr
- Grundkurs: 2 Tag: Sonntag 30.01.2022 von 10-13

2. Kursblock

- Einführungskurs: Freitag 19.08.2022 von 16-20 Uhr
- Grundkurs: 1.Tag: Samstag 20.08.2022 von 10-17 Uhr
- Grundkurs: 2 Tag: Sonntag 21.08.2022 von 10 -13 Uhr

In St. Heinrich werden Einführungskurse, die an Freitagen und Grundkurse, die an Samstagen und Sonntagen stattfinden, angeboten. Die Einführungskurse können losgelöst von den Grundkursen gebucht werden.

St. Servatius- Pfarsaal-. Servatiusstr. 2, 50321 Brühl

3. Kursblock

- Grundkurs: 1. Tag: Samstag 23.04.2022 von 10-17 Uhr
- Grundkurs: 2. Tag: Sonntag 24.04.2022 von 10-13 Uhr

4. Kursblock

- Grundkurs: 1. Tag: Samstag 22.10.2022 von 10-17 Uhr
- Grundkurs: 2. Tag: Sonntag:23.10.2022 von 10-13 Uhr

Teilnahmegebühren:


Einführungskurs 20€

Grundkurs 50-€

Referentin: Rita Vey, Brühl

Dipl. Lehrerin in RHYTHMUS.ATEM.BEWEGUNG.

Lehr- und Übungsweise nach H.L. Scharing

www.scharing.de 

Anmeldungen und Rückfragen:

Valeria Aebert

Tel: 02232 50161-15, aebert@kkib.de



Die Vorgaben der jeweils aktuellen Corona-Schutzverordnung werden beachtet. Bitte bringen Sie Ihren Impfnachweis und eine medizinische Maske mit.