

Kurzworkshops zum Kennenlernen
in Göttingen

Aktuelle Termine bitte erfragen

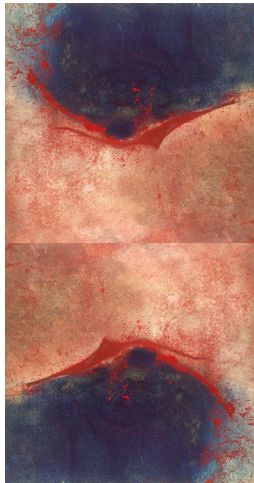
Petra Biertümpfel
Bewegungs- und Körpertherapeutin
Künstlerin
Kommunikationstrainerin



Infos und Kontakt:
Petra.biertuempfel@gmx.de - ☎ 0178 - 726 79 61



Liegen, kriechen
Krabbeln, stehen
Gehen, rennen
Hüpfen, springen



Sich ausprobieren
Erlaubnis geben
Den eigenen Ausdruck
Das eigene Maß
Das eigene Tempo finden

In dieser Arbeit lade ich Sie ein sich in Bewegung zu erleben, denn während wir uns bewegen, haben wir die Möglichkeit uns selber wahrzunehmen.

Innerhalb dieser Erfahrung entdecken wir die wunderbaren Momente, in denen wir spüren: „Das ist es“. Körper, Geist, Gefühl und unsere Umgebung passen zueinander und ineinander. Eine Wahrnehmung von Wohlbefinden stellt sich ein. Unser Geist wird einfach und klar. Wir sind in unserem Körper angekommen.

Diese Form der Bewegungsarbeit wurde von dem javanischen Lehrer Suprato Suryodarmo in seiner Auseinandersetzung mit Tanz, Bewegung und Meditation entwickelt. Sie ist Basis und Inspiration in meiner künstlerischen Arbeit und in der Begleitung und Unterstützung von Menschen.

Ich fühle den Boden unter meinen Füßen ~ Ich folge meinen Füßen und bewege mich frei durch den Raum ~ Ich spüre die Bewegung meiner Beine ~ Spüre das Gewicht meines Körpers ~ Ich nehme meine Aufrichtung wahr, spüre meinen Rücken ~ Ich bin mir meines Atems bewusst und meiner inneren Räume gewahr.

