

BLEIB BEI DIR!

mit Cornelia Isler

Tanzschule Roni Segal,

diverse Bewegungs-Weiterbildungen



Samstag, 29. April 2023

10.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Schlossstrasse 2, 3550 Langau i.E.

(BEKB-Gebäude, Dachstock)

Kosten: Fr. 120.00

Mitnehmen:

bequeme Kleider, Matte, Schreibzeug

Keine Vorkenntnisse nötig!

Bleib bei dir!

Unsere Tanzlehrerin und Meisterin hat uns dieses «Bleib bei dir» stets energisch zugerufen, wenn wir unsicher waren und uns an den anderen orientieren. Es war immer die Aufforderung, an unsere **eigene Kraft** zu glauben und ganz **uns selber zu vertrauen**.

Es ist mir in den vielen seither vergangenen Jahren auf unterschiedliche Weise immer wieder neu begegnet (Meditation, Eurythmie, Yoga, Autogenes Training, Bewusstseinsarbeit etc.) und schliesslich zum Leitfaden, zum Leit - Stern in meinen Kursen und meinem künstlerischen Schaffen geworden.

Um bei sich zu bleiben, muss man aber erst einmal bei sich ankommen ;-)!

Darum steht das «**Ankommen bei sich**» im Zentrum dieses Workshops. Es wird erreicht durch **einfache Bewegungs- und Konzentrationsübungen**, durch Aktivierung und Ausdehnung der Lebenskräfte (Chi) und im Fokussieren bestimmter Gedankeninhalte, damit **Ruhe im Gedankenkarussell** entsteht.

Zwischendurch lassen wir alles los, entspannen, und durchfluten uns mit Licht und Wärme. Zum Teil wird uns wunderbare Musik begleiten.

Wir werden die Übungen möglichst oft wiederholen damit sie im Alltag (auch im Zug, beim Warten oder Gehen) integriert werden können. Sie **stärken das Immunsystem**, fördern das **seelische Gleichgewicht** und tragen bei zu **innerer Ruhe und Stabilität**.

Ich freue mich auf einen Tag voller Konzentration und Heiterkeit!

Cornelia Isler