

Movements nach G.I. Gurdjieff

M e d i t a t i o n i n B e w e g u n g

Gurdjieffs Lehre beinhaltet die Harmonisierung der drei Zentren Körper, Emotionen und Intellekt.

Die Movements (bestimmte Bewegungsabläufe) sind ein Teil der Gurdjieff Arbeit und ermöglichen uns

- ❖ mehr Anwesenheit im Körper. Ein verfeinertes Bewusstsein, eine neue Vitalität. Bessere Koordination durch den Aufbau neuer neuronaler Brücken zwischen den beiden Hirnhälften.
- ❖ Erdung und Zentrierung. Das Gleichgewicht zwischen Entspannung und Wachsamkeit.
- ❖ äussere Bewegung ohne innere Bewegung. Distanz von unseren Emotionen und Gedanken.

Wahrnehmung und Aufmerksamkeit im Moment. Dabei werden wir zum Beobachter der inneren und äusseren Geschehnisse. Immer wieder bewusst in die Wahrnehmung des Körpers zurück zu kehren hilft uns, zur inneren Ruhe zu gelangen. Mit der Zeit können wir die mechanischen Verhaltensmuster erkennen, denen wir meistens unbewusst folgen.

Schritt für Schritt werden wir die Movements kennenlernen. Es geht nicht darum, etwas richtig zu machen, den Bewegungsablauf perfekt zu können oder in irgendeinem Sinne „erfolgreich“ zu sein.

Ziel ist es, die Selbstwahrnehmung zu schulen, anwesend zu sein und jede Bewegung mit Achtsamkeit auszuführen.

Begleitet werden die Movements mit der eigens dafür komponierten Klaviermusik von G.I.Gurdjieff & Thomas de Hartmann.

Keine Vorkenntnisse erforderlich. Bequeme Kleidung, barfuss, Socken oder Gymnastikschuhe.

Termin: Samstag 12.10. 2013

Zeit 11.00 bis 14.00 Uhr

Ort: Kreuzberg - Obentrautstr. 35
Hinterhaus, 4. OG, 10963 Berlin
Klingeln bei Wandel-Spil-Halle

Kosten: € 40,-

Info/Anmeldung: Margit Szlezak
+49 (0)30 - 321 52 71
arc.tanz@gmx.de

Kursleitung Daniela Schmid
(daCiSchweiz, Vorstand)

Info www.ds-Lebensraum.ch
das@ds-lebensraum.ch

