

Lebendigkeit in ihrer Vielfalt spüren und betrachten

Es geht bei diesem Workshop um Leben und Lebendigkeit und seine verschiedenen Erscheinungsformen. Die Jahreszeiten in der Natur leben uns dabei großartige Momente vor: wir wollen eine frische und unvoreingenommene Haltung und Wahrnehmung wiederfinden, ganz im Moment sein und dadurch Lebendigkeit und Neues entdecken.

Im 1. Teil widmen wir uns Übungen um bei uns anzukommen und den Körper und den Atem wahrzunehmen. Gemeinsam erforschen wir unsere innere Natur für mehr Gesundheit, Lebendigkeit und Entspannung: das kleine Samenkorn spüren, betrachten und wachsen lassen. Das Erblühte genießen und auch die Stille und das Ruhende in allem, was ist erleben und annehmen. Wir üben uns in Achtsamkeit und im Jetzt sein. Alleine für sich und mit einem Gegenüber. Hört sich einfach an, ist es jedoch manchmal nicht. Gedanken blitzen durch den Kopf und der Kontakt ist vielleicht nicht im gegenwärtigen Augenblick. Wir eröffnen diesen Raum, um mehr Kontakt zu uns und unseren einzigartigen unterschiedlichen Lebensräumen zu erleben.



Im 2. Teil wollen wir erfahren, wie wir mit Hilfe eines offenen und interessierten Blickes - Neues und vielleicht auch Schönes im Reifen und Älter Werden - entdecken können: anhand der Betrachtung von Blüten, Pflanzen, Bäumen (Fotografien) erforschen wir unsere Wahrnehmung zu Veränderungsprozessen: Welche Motive ziehen mich an, was fasziniert mich? Was genau sehe ich und wie kann ich das benennen? Rillen, Netze, Skulpturen, Maserungen.....

Schreibend kommen wir vielleicht auch zu Assoziationen und Metaphern: Gibt es einen Aspekt oder eine Bedeutung des Alterns, zu der mich die Pflanze inspiriert?

Seminarleitung:

Sandra Rezny: ich arbeite seit 25 Jahren mit Menschen im Bereich Körperarbeit, Tanz, Energiearbeit und leite Meditationen.

Susanne Aichinger: ich bin u.a. Sozialpädagogin und Bildungs- und Berufsberaterin mit langjähriger Berufserfahrung in der psychosozialen Beratung. Ich erforsche in Workshops und Beratung gerne neue Perspektiven. In den letzten 2 Jahren habe ich Pflanzen fotografiert und mich eingehender mit der „Schönheit des Älter Werdens“ befasst.

Wir freuen uns auf euch!

Termin: **Samstag, der 14.10.2023 von 15:00 bis 19:30**

in A - 2191 Gaweinstal, Lettnergasse 3

(auch eine öffentliche Anreise mit dem Bus 500 von Floridsdorf ist gut möglich)

Kosten: 58,- Euro

Anmeldung unbedingt spätestens bis 06.10.2023

Kurzfristige Absagen müssen leider mit 50% verrechnet werden.

Bitte bringe zum Workshop folgendes mit: bequeme Bekleidung, kleine Jause für die Pause



Sandra Rezny

www.sandra-balance.at

Tel.: +43 680 21 77 039

Mail: info@sandra-balance.at

Susanne Aichinger

Tel.: + 43 664 739 43 831

Mail: susanne.aichinger@aon.at