



**Bei sich und in Kontakt
wahrnehmen, was wir empfinden**

Dienstagabendkurs mit Thea Rytz

19 - 20.30 h - 23. April - 11. Juni 2023

8mal für 280.- (Reduktion möglich)

Die Teilnahme steht allen Interessierten offen.

Anmeldung und Information:

info@theorytz.ch - 078 600 33 49

www.theorytz.ch

Zwischenraum - Mauerrain 5 - 3012 Bern

4 Gehminuten vom Bahnhof Bern



**Zeit und Raum,
dich deinem Erleben hinzuwenden**

In Bewegung und Ruhe, in Interaktion und alleine erkundest und vertiefst du in diesem Kurs achtsame Selbstwahrnehmung.

Du erlebst, wie deine Atembewegung, der Zug der Schwerkraft, Berührung und Bewegung dich immer wieder in der Gegenwart verankern. Dabei kannst du sowohl ausruhen und regenerieren, wie dich erfrischen, überraschen und inspirieren lassen.

Der Kurs fokussiert verschiedene Fähigkeiten:

- die Aufmerksamkeit klar und sanft sammeln
- inneren Spielraum erkunden
- innehalten vor dem Reagieren
- sich dem Erleben offen und neugierig zuwenden
- Schlichtheit würdigen
- vitalen Impulsen folgen

Wer will, kann mit Audioanleitungen Anregungen aus den Kursen zuhause vertiefen.



In meinem Unterricht suche ich nach einer stimmigen Verbindung von körperlichem Erleben und sprachlicher Reflexion. Ich stütze mich auf Elemente aus der Arbeit von Elsa Gindler, Frieda Goralewski, Ilse Middendorf (Der Erfahrbare Atem), Charlotte Selver (Sensory Awareness), Bonnie Bainbridge Cohen (Body-Mind Centering™) sowie auf meine Erfahrung in Tanz- und Bewegungsimprovisation.

Ich arbeite seit 1994 als Körperwahrnehmungstherapeutin am Inselspital Bern, habe Bücher zu achtsamer Körperwahrnehmung und Emotionsregulation verfasst und leite seit gut zehn Jahren Weiterbildungen in diesem Bereich.

Nach Absprache kann der Kursbetrag reduziert werden, Schnuppertermine auf Nachfrage für 40.- möglich.

