



Willkommen zu unserem zweiten Seminar der Reihe "Somatic Motions.

Dieses Treffen ist der Erforschung des **Elements Holz** in uns gewidmet.

Wie spüren wir beide Seiten davon in unserem täglichen Leben körperlich und geistig?

Das Tier dieses Elements Holz ist der **Hirsch/ Reh**. Und das Holzelement entspricht den Organen Leber und Gallenblase.

Wir haben es mit einer Seite der Leber viel häufiger zu tun als mit der anderen.

**Wut und Zorn** sind eine Seite der Leber, mit der die meisten von uns im täglichen Leben vertrauter sind. Wir wissen nicht viel darüber, wie wir unsere Energie mit der anderen Seite des Holzelements in Einklang bringen können.

Die Leber speichert und reguliert unser Blut gemäß der TCM und hat daher eine direkte Verbindung zum reibungslosen Fluss des Qi oder zur Stagnation des Qi.

Erforschen Sie die Emotionen der Leber, um zu erfahren, wie die gesunde Leber die Qualität unserer Bewegungen verbessern kann.

Hirsche sind schnell, elegant und **Anmutig**.

In diesem Seminar möchte ich mit Ihnen die Qualität der **Anmut** erkunden.

Anmut in der Bewegung ist ein höheres Ziel für alle, die sich bewusst bewegen. . Was einen Beweger herausragend macht, ist weniger das Beherrschen von Techniken oder beeindruckenden Bewegungen, sondern die Anmut.

**Anmut ist ein Zustand und keine Technik.**

Wir werden unser Verständnis von Bewegungen in der spezifischen Richtung des Empfindens von Anmut erweitern, zunächst durch körperliches Engagement unserer Faszien. Wir werden unsere Zeit damit verbringen, uns damit vertraut zu machen, wie körperliche Anmut gefühlt werden kann und wie wir unseren täglichen Bewegungen ein wenig Anmut verleihen können.

Um eine feste Praxis zu haben, werden wir einige Hirsch-Qigong-Bewegungen lernen, während wir den Geist davon in den Qigong-Bewegungen spielen.

**An den 21 July- Sonntag ab 9:30 bis 16:30**

Prise : 80 Euros

Wir werden eine Mittagspause wie ein Picknick im Schlosspark Charlottenburg machen, wo wir üben werden

