



## *Eine Auszeit für Frauen*

*17.- 21. Juli 2017*

Genießen Sie es einmal Zeit für sich zu haben! Nützen Sie die Kraft einer Auszeit für ein Heimkommen zu sich selber. Beim Bewegen, beim freien Tanzen, im Kontakt mit der Natur und beim Märchenerzählen am Lagerfeuer. Tauchen Sie ein in Ihren weiblichen Urgrund und lassen Sie sich nähren. Was braucht der Tag, dass er gut wird? Der Körper wird es Ihnen „erzählen“. Er ist Orientierungshilfe dafür was wir fühlen und brauchen. Den Rahmen dazu bietet der Rosenhof, wo Sie rundum versorgt und gut aufgehoben sind.

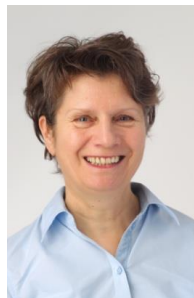
Frauen sind unabhängig vom Alter willkommen! Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Die Zahl der Teilnehmerinnen ist mit 14 Frauen begrenzt.

### Leitung:

#### **Christine Forsthuber**

Integrative Bewegungstherapeutin  
Lebens- und Sozialberaterin  
Integrative Tanzpädagogin  
Myoreflex-Therapeutin



[www.bewegungs-freiheit.at](http://www.bewegungs-freiheit.at)

E-Mail: [ch.forsthuber@gmx.at](mailto:ch.forsthuber@gmx.at)

Mobil +43 664 64 505 78

Eine solide Ausbildung und jahrelange Erfahrung sind maßgeblich für meine ganzheitliche Körperarbeit. Insbesondere die Arbeit mit Frauen ist mir ein Anliegen.

### Was ist in diesen fünf Tagen inkludiert?

**Fünf Tage Pause vom Alltag und seinen Ablenkungen**, kein Internet, kein Handy, keine Kinder und kein Partner, die etwas brauchen.

**Sie werden voll versorgt** mit drei liebevoll gekochten Mahlzeiten täglich. Die Damen vom Rosenhof sind sehr bemüht um Ihr Wohlergehen.

### **Was erwartet Sie betreffend Körper&Bewegung?**

Die Eigenwahrnehmung stärken. Die Wahrnehmung mit wohlwollender Aufmerksamkeit im Körper lenken, sich selber Aufmerksamkeit schenken.

Die Durchlässigkeit und Geschmeidigkeit der Muskeln mit Übungen für die Faszienbahnen und über die Meridiane der TCM unterstützen. Mit den eigenen körperlichen Strukturen vertraut werden.

Die Aufrichtung geschehen lassen. Damit die Muskeln im Sinne der Biomechanik gut „zusammenarbeiten“ werden sie über die Faszien durch Dehnübungen und sanfte Impulse aktiviert.

In die eigene Beweglichkeit hineinfinden. Ein offenes Ohr für die Impulse aus dem Körper lässt Sie Ihre eigenen Bewegungen entdecken und führt Sie zu einer individuellen Bewegungsgestaltung.

Entspannung kann stattfinden, wenn Sie das Getragensein durch den Boden erleben. Das Gewicht des Körpers abzugeben, in Ihrer Zeit und in Ihrem Tempo ermöglicht Muskelanspannungen loszulassen.

Zur Ruhe kommen. Um Stille zuzulassen und im Körper „einzulassen“ braucht es eine Offenheit des Zellgewebes. Behutsame Körperübungen mit Berührung zu zweit bereiten Sie darauf vor.

Den Zugang zu Ihrem weiblichen Kraftzentrum entdecken. Im Becken liegt das Zentrum unserer Kraft. Sie kommen mit Ihrer Mitte in Kontakt, hegen und pflegen sie, damit sich diese Kraft entfalten kann.

Ihre kreativen Fähigkeiten wecken. Im Kontakt mit der Natur wird Ihr zelluläres Bewusstsein geweckt. Sie spüren was Sie bewegt, was Ihnen gefällt und entdecken Ihre Art der Gestaltung.

Geschichten erzählen am Lagerfeuer. Was Sie in der Natur erlebt haben, was Sie inspiriert hat, das können Sie am Abend in der Runde erzählen. Vielleicht als Märchen.

Die individuellen Grenzen lassen sich durch Körperwahrnehmung klar definieren. Daraus können Ressourcen entwickelt werden. Was braucht Ihr Tag, dass es Ihnen gut geht?

Am Ende dieser Tage steht ein Ritual, das es möglich macht, sich etwas mitzunehmen aus dieser Zeit und dies gut im Körper zu verankern.

**Seminarkosten:** Euro 330,-- plus Nächtigung/Verpflegung

Die Anmeldung ist schriftlich per Mail oder Post vorzunehmen. Mit der Zahlung der Seminargebühr ist der Platz gebucht. Mit Ihrer Anmeldung akzeptieren Sie die Allgemeinen Geschäftsbedingungen. In der Seminargebühr ist eine **Versicherung** inkludiert falls Sie krank werden sollten und absagen müssen.

### **Anmeldung und mehr Information:**

Mobil: +43 664 6450578

E-Mail [ch.forsthuber@gmx.at](mailto:ch.forsthuber@gmx.at)

[www.bewegungs-freiheit.at](http://www.bewegungs-freiheit.at)