

Wie viel Körper bin ich?

Vom Brachland zu blühenden Landschaften

Die Spezialformate von SystLab beschäftigen sich mit ausgewählten Fragestellungen in antwortunterstützenden Umgebungen. Damit können die Fragen der Beteiligten erfahrungsreich, körperlich vitalisiert, nachhaltig und in aktiver Gemeinschaft bearbeitet werden.

Im Englischen steht „the body“ für den Kern oder das Wesentliche einer Sache oder einer Theorie. Wie zentral ist der Körper für Ihr Sein und Ihr professionelles Tun? ... ist er doch immer dabei.

Ausgangs- und Bezugspunkt in diesem SystLab Special ist etwas sehr Vertrautes: Ihr eigener Körper mit seinen Möglichkeiten der Wahrnehmung, Interaktion, Bewegung und des Ausdrucks. Im Mittelpunkt steht Raum und Zeit für individuelle und gemeinsame Körpererfahrungen sowie für den gemeinsamen Austausch zur Verbindung von Körper und Geist. Über wohltuende Körper-Exkursionen und achtsame Experimentier-Situationen wird die Weiterentwicklung Ihrer „Körper-Intelligenz“ unterstützt. Wir arbeiten an einer feineren Wahrnehmung, die eine Erfahrung Ihres Körpers als Sponsor für professionelle Ressourcen ermöglichen kann.

„Wie viel Körper bin ich?“ richtet sich an alle, die ...

... sich Fragen fragen...

- Wie nehme ich meinen Körper wahr und wofür ist das gut?
- Was ist mein Körperbild, wie wirkt es und wie kann ich es verändern?
- Was lässt sich Neues und Anderes entdecken und erkunden?
- Mein Körper, mein Gefährte - welchen Beitrag kann er im professionellen Agieren leisten?

... und ...

- das Körperliche als Varianzangebot erleben wollen
- Interesse daran haben, bewegende Erfahrungen und gelingendes Bewegen zu verbinden
- Aufrichtung und innere Stabilität gewinnen und körperliche Achtsamkeit entwickeln möchten
- Embodiment erfahren wollen

Zeitliches:

27.-29. November 2015

1. Tag 10.00 – 19.00, 2. Tag 9.00 – 19.00, 3. Tag 9.00-16.00

Professionelle Begleitung:

Manfred Großmann (BMW Group), Maria Trögel (SystLab),
Thomas Dallüge (OSB)

Veranstaltungsort:

„Refugium Uckermark“, Dorfstr. 26, 17326 Brüssow/ OT Trampe
Anreise von Berlin ca. 1,5h

Teilnahmebeitrag:

449 Euro zzgl. MwSt. sowie

115 Euro zzgl. MwSt. pro Nacht für Unterkunft und Vollpension

Anmeldung:

Online-Anmeldung unter www.systlab.de

oder Maria Trögel, Fon +49 30 75524712, E-Mail: info@systlab.de

Anm.: Es handelt sich bei dieser Veranstaltung nicht um ein sportliches Trainingsprogramm – vielmehr steht der achtsame Umgang mit dem eigenen Körper im Mittelpunkt. Vorerfahrungen mit körperorientierten Lernmethoden sind nicht notwendig.

