

## Wo die Lebenskräfte wohnen – die inneren Organe in der Körperarbeit

In diesem Seminar stelle ich unterschiedliche Möglichkeiten vor, die inneren Organe als Ort unserer wichtigsten Lebensfunktionen spürbar zu machen und in der Körperarbeit einzubeziehen. Entsprechend dem östlichen Modell der Meridiane kann Lebensenergie **frei im Körper fließen**, wenn die Organe in einem dynamischen Gleichgewicht sind.

Berührung, Bewegung, Atem und Stimme unterstützen uns dabei, den organischen Qualitäten in uns Raum zu geben: weich, beweglich, rollend, erdend, tragend, gefühlvoll, ausdrucksstark, lebendig, **in der Tiefe und ganz in ihrer Zeit** ... der faszinierende Reichtum in unserem Organismus wird spürbar!

Durch ihr Gewicht, ihre Ausdehnung und ihre Einbindung ins Faszien-system haben die Organe eine **innere, aufrichtende Kraft**. Diese Kraft können wir nützen, um die Wirbelsäule zu entlasten und das Alignment in den Gelenken zu fördern.

Lungen und Verdauungstrakt sind die Organe, auf die wir im Besonderen eingehen. Beides sind Organe, über die wir – in Form von Luft und Nahrung – in direktem Austausch mit der Welt stehen. Wir wenden uns über Berührung und offene Aufmerksamkeit auch an das enterische Nervensystem: Nerven-netze in den Wänden des Darms bilden unser „Bauch-Hirn“, die physiologische Grundlage für **unsere Intuition**, unsere Ahnungen, unser „Bauchgefühl“.

Dieser Kurs wendet sich an Profis, die die Arbeit mit den Organen in ihrer Methode einfließen lassen wollen und gleichermaßen auch an Neu-EinsteigerInnen, die Integrative Körperarbeit kennenlernen möchten.



### Organisatorisches:

**Termin:** 21. bis 22.1.2012 (Sa 9 - 18 Uhr , So 9 - 17 Uhr)

**Ort:** Yogavital, 1120 Wien, Kollmayergasse 14

**Kursbeitrag:** € 230,--

(Rabattregelung: bei Buchung von mehreren der momente-Seminare 2012 erhalten Sie 30,- € Ermäßigung ab dem zweiten Seminar)

**Kursleitung:** Ingrid Huber

**Mitzubringen:** Bewegungskleidung, warme Socken, Decke, Kissen zur Lagerung, Massagetisch (falls Du lieber am Tisch als am Boden arbeitest)

**Anmeldung:** [office@momente.cc](mailto:office@momente.cc)

**Anmeldefrist:** 02.01.12