



LICHTUNG – SPRACHE: *TAUFRISCH – Curriculum «Haltung»*
«Aufrichte – Bewegung – Körperpräsenz»

	Freitag
17:00h	Ankommen und Snack
18:00h	Check-In und Einführung
18:45h	Pause
19:00h	Wahrnehmung und Wirkung der Körperhaltung
19:45h	Die Aufrichte als Grundlage des sprechenden Menschen
20:30h	Gute Nacht
	Samstag
09:00h	Innere und äußere Wahrnehmung der physischen Aufrichte
10:30h	Pause
11:00h	Seelisch-Geistige Aspekte der Haltung
12:00h	Innere und äußere Aspekte des seelisch-geistigen Ausdrucks
13:00h	Mittagspause – Guten Appetit
14:30h	Persönlichkeitsbegegnung über Hören, Gangbild und Blick
15:40h	Pause
16:00h	Haltungsschäden und ATS: Arthrose, Bandscheibenvorfall, Skoliose
17:00h	ATS – Praxiseinheit zur Haltung
18:00h	Abendessenspause – Guten Appetit
19:30h	Raum für Kreatives
20:30h	Gute Nacht



	Sonntag
09:00h	ATS – Praxiseinheit zum Thema «Inkarnation»
09:30h	Wärmehaushalt
10:15h	Pause
10:30h	Praxiseinheit – Texte & Gedichte
12:30h	Pause
12:45	Abschluss, Rückschau, Ausblick
13:15h	Ende

Wir freuen uns auf Dich. Melde Dich gerne, wenn Du Fragen hast.
Bitte bequeme Kleidung mitbringen. Die Übungen können für den Privatgebrauch aufgenommen werden.

