



Veranstaltungsort:

Hörsaal des Instituts für Medizinische Psychologie der Universitätsklinik Heidelberg,
Bergheimerstr. 20, 69120 Heidelberg, linker Eingang (Nähe Bismarckplatz)

Teilnahmegebühr:

110 € / erm. 75 € (mit Nachweis)

Anmeldung:

Bitte melden Sie sich schriftlich per Post oder per Mail an:
Förderverein Zukunftsmusik e.V.
Bergheimer Str. 20, 69115 Heidelberg
E-mail: zukunftsmusik@web.de

Ihre Anmeldung ist verbindlich mit gleichzeitiger Überweisung der Seminargebühren:
Förderverein Zukunftsmusik,
Kto.Nr. 4 875 412 00, BLZ 672 800 51, Dresdener Bank Heidelberg
Stichwort auf der Überweisung: „Workshop Haselmann“

Öffnungszeiten unseres Büros:

Dienstags 14.00 – 15.00 Uhr im Institut für Medizinische Psychologie,
Bergheimerstr. 20, 69115 Heidelberg, linker Eingang, Zimmer 114 im 1. Stock

In der übrigen Zeit erreichen Sie uns über den Anrufbeantworter oder per Mail
Tel. 06221 – 56 81 42 (mit AB)
Fax. 06221 – 56 53 03



www.foerderverein-zukunftsmusik.de

Förderverein Zukunftsmusik e.V.
am Institut für Medizinische Psychologie der Uniklinik Heidelberg

TAGESWORKSHOP

“KÖRPERWAHRNEHMUNG IM ALLTAG“

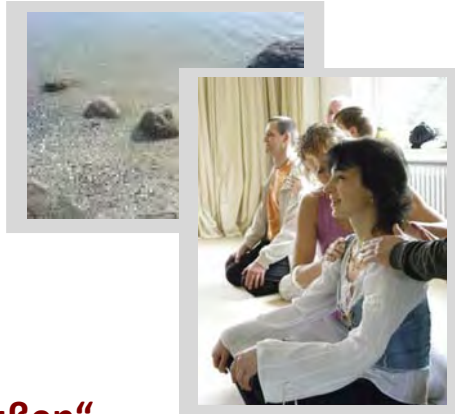
mit
Sigrid Haselmann

Samstag, 26. September 2009
10.00 – 18.00 Uhr



www.foerderverein-zukunftsmusik.de

den Moment wertschätzen -
die Wahrnehmung vertiefen -
das Einfache nutzen -
Bewegung entstehen lassen



Tagesworkshop

Sa., 26.9.2009, 10.00 – 18.00 Uhr

„Reise nach innen - Weg nach außen“

Kreative Körperwahrnehmung im Alltag

mit Sigrid Haselmann

Aufgespannt zwischen der Erwartungshaltung der Leistungsgesellschaft und unserer Sehnsucht nach Sinnhaftigkeit befinden wir uns manchmal in einer „auswegslosen“ Alltagssituation. Die harmonische Wechselbeziehung zwischen der inneren Welt der Gefühle und der äußeren Welt des täglichen Handelns ist dann gestört.

Mithilfe der kreativen Körperwahrnehmung (einer Methode nach Elsa Gindler) können Sie Ihre Kraftquellen wieder zum fließen bringen, indem Sie Ihr persönliches Bewegungspotential überprüfen und das Zusammenspiel zwischen innerer Bewegtheit und äußerer Bewegung neu gestalten.

Welche unharmonischen Verhaltensmuster haben sich im Gehen, Stehen, Sitzen und Liegen eingeprägt? Wo möchte sich wieder mehr freie Bewegung ausdrücken? Wie kann mehr Lebenslust fließen?

Die Entspannungs- und Bewegungsübungen vertiefen und bereichern die Alltagswahrnehmung der TeilnehmerInnen. Sie sind leicht erlernbar und lassen sich mühelos in alltägliches Handeln und Erleben integrieren.

Die Workshopthemen:

- Körperwahrnehmung in der Stille
- Körperwahrnehmung in Bewegung
- Anwendungsmöglichkeiten im Alltag sowie in der therapeutischen Arbeit mit Gruppen und Einzelnen
- Bewegungstherapeutische Einzelbegleitung

Sigrid Haselmann

Konzentrierte Bewegungstherapeutin (KBT), Harfenistin.

Der Schwerpunkt ihrer Arbeit ist die Körperwahrnehmung nach **Elsa Gindler** (1885 -1961). In Amerika wurde diese Methode durch Charlotte Selvers als „Sensory Awareness“ bekannt.

Berühmte Gindlerschüler waren z.B. Fritz Perls (Gestalttherapie), Ilse Middendorf (Atemtherapie), Ruth Cohn (Analytikerin), um nur einige zu nennen.



Sigrid Haselmann ist Musikerin, Musikpädagogin und arbeitet als Körpertherapeutin in einer Rehaklinik (Sucht und Psychosomatik), sowie in freier Praxis in Heidelberg. Ausgebildet wurde sie bei den Gindlerlehrerinnen Dore Kimstedt und Miriam Goldberg; ihre Atemtherapie-Ausbildung erhielt sie bei der Lehrbeauftragten für KBT Lucie Lentz.

