

DEIN WORKSHOP PLANER 2021



LERNEN und BEWEGEN 2021

MOVING BONES® The healing art of movement.

Wir nehmen dich mit auf eine Reise zu dir selbst und zeigen dir neue Wege des BewegtSeins. Unsere ganzheitlichen Angebote wirken nachhaltig, können transformative, heilende Impulse setzen und so zu einem bewussten und gesunden Umgang mit dir selbst führen.

INTENSIVKURSE

für deine eigene Übungspraxis und
Übungsroutine zuhause

23.01.2021

Meditation & Klopftechnik

16.05.2021

Yoga Detox & Erneuerung

22.08.2021

Atmung & Körperübungen

Die Intensivkurse eignen sich für ALLE, die eigenverantwortlich etwas für ihre Gesundheit tun möchten; die sich eine leicht umsetzbare und kontinuierliche Übungspraxis für zuhause wünschen.

SEMINARREIHE

basierend auf der Traditionellen
Chinesischen Medizin

06./07.02.2021

Bewegen auf den Bahnen des Lebens

25./26.09.2021

Bewegen mitten im Leben

04./05.12.2021

Bewegen ganz in meinem Element

Die Seminare eignen sich für ALLE, die den Ansatz der Traditionellen Chinesischen Medizin verstehen und eine moderne, lebendig leichte Art der Umsetzung erleben möchten. Für ALLE, die offen und unbedarft sind und neugierig in eigene sinnliche Bewegungs- und Körpererlebnisse eintauchen und sich neu erfahren möchten.

TriloChi® WORKSHOPS

13.03.2021

TriloChi® im Frühling

30.05.2021

TriloChi® im Sommer

04.09.2021

TriloChi® im Spätsommer

16.10.2021

TriloChi® im Herbst

18.12.2021

TriloChi® im Winter

Die Workshops machen dich vertraut mit dem Thema und der Philosophie der jeweiligen Jahreszeit in Bezug auf Meridiane, körperliche, mental-seelische und emotionale Aspekte und ihrer Umsetzung in Bewegung, Atmung und Entspannung. Das, was du in der Theorie kennenlernst, wirst du in einer ausgedehnten TriloChi Stunde (er-)spüren und verinnerlichen. Die Workshops eignen sich für ALLE, die interessiert sind an der TriloChi Methode, an den Meridianen und/oder an stressfreien und natürlichen Bewegungen.

AUSBILDUNG

ChiYoga DANCE Kursleiter*in

Modul 1: 09./10.10.2021

Modul 2: 30./31.10.2021

Gyrokinesis® Pre-Training

Modul 1: 09.-11.07.2021

Modul 2: 16.-18.07.2021

(Diese Ausbildungen sind als Einheit zu verstehen und demnach nicht modular buchbar.)

Anmeldung und weitere Infos zu den
Events unter: events@movingbones.de

MOVING BONES GbR - Studio für Bewegung
Fössestraße 77L (Hinterhof) • 30451 Hannover
Telefon: 0511.37089537 • movingbones.de