

## Körperwahrnehmung

[Hören – Sehen – Fühlen](#) Ein Parcours für die Sinne

**Zeit:** 90 Minuten, **TN:** 16–20 Erwachsene (Frauen und Männer), **Ort:** Sporthalle

Das „blinde“ Hören, Fühlen und Bewegen stellt insbesondere Erwachsene vor neue Herausforderungen und kann somit einer Übungsstunde das gewisse Etwas verleihen.

Oktober 2017

---

[Körperbewusstsein und meditativer Tanz](#), „Der Tanz fordert den ganzen Menschen, der in seiner Mitte verankert ist.“ (Augustinus)

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** Jüngere und ältere Erwachsene, **Ort:** Gymnastikraum oder Sporthalle

Meditation und Tanz sind traditionsreiche und kulturell ausgeprägte Menschheitserfahrungen. Die meditative Bewegungsfolge ist an einen litauischen Tanz, die „Ulme“, angelehnt und dient einer anschaulichen und körperlich bewussten Erfahrung.

Dezember 2015

---

[Achtsam in Ruhe und in Bewegung](#) Entlastende Frei-Räume im Alltag schaffen

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** Jüngere und ältere Erwachsene, **Ort:** Gymnastikraum oder Sporthalle

Achtsamkeit ist Thema in Kursen zur Förderung von Gesundheit und Lebensqualität. Ein Ziel kann es sein, einen Ausgleich zu schaffen in persönlich belastenden Zeiten, die sich in Gefühlen körperlicher und geistiger Erschöpfung sowie stetig kreisenden Gedanken äußern können. Mit diesen Anzeichen in Kontakt zu kommen, kann der Beginn einer achtsamen Veränderung sein: mit wacher und annehmender Aufmerksamkeit, mit Bezug auf den gegenwärtigen Moment sowie behutsam und wohlwollend mit sich selbst und anderen.

Oktober 2014

---

[Den Körper wahrnehmen – mit Sinn und Würde](#) Welche Potenziale können in ruhiger, bewusster Bewegung entdeckt werden?

**Zeit:** 60 Minuten, **TN:** Jüngere und ältere Erwachsene, **Ort:** Sporthalle, Gymnastikraum oder Bewegungsraum

„Was spüren Sie jetzt von ihrem Körper?“ ... im Gehen, Stehen, Sitzen oder Liegen. Diese Frage – mitunter in einer Sport- oder Gymnastikhalle etwas ungewöhnlich – verweist auf Aspekte von Besinnung und „innerem“ Erforschen.

Sonderausgabe Dezember 2013