



# **EINE SOMATISCHE BEWEGUNGSREISE DURCH DEINEN LEBENDIGEN ORGANISMUS**

**Mit Leib und Seele in Einklang sein**

**14.-16. JULI 2023, Kempten**

In diesen Tagen bist du eingeladen auf eine Reise in dein Inneres. Unsere Organe und unser Skelett (Gelenke, Knorpel und Knochen), unterstützen uns tag täglich in unserem gesamten Sein. In der Bewegung, in unserer Flexibilität, unserem Gleichgewicht, unserer Klarheit, in unserer Lebendigkeit sowie unserem emotionalen Erleben und Ausdruck. Unsere Haut ist ein faszinierendes Sinnesorgan durch das wir so vielfältig und differenziert wahrnehmen können. Sie bildet die Grenze zu uns selbst, gibt uns Schutz und ist gleichzeitig Kontaktorgan zu unserer Umwelt. Der Workshop gibt eine Einführung in diese Systeme, zeigt auf, wie sie dich unterstützen können, in deiner Bewegung, deinem Handeln, deinem gesamten Sein. Das tiefe Wahrnehmen und Spüren ermöglicht zumeist ein ankommen bei sich selbst und wird sehr nährend erlebt.

Wir nähern uns den jeweiligen Körpersystemen mittels Bewegung, Körperreisen, Wahrnehmung, erfahrbarer, lebendiger Anatomie, Berührung und Austausch. Im freien Tanz darf Erfahrenes integriert werden und ins Fliesen kommen.

Wir werden eine kleine Gruppe sein, wodurch ich auch alle ein Stück weit individuell und persönlich begleiten kann. Ich freue mich auf dich!

**Open Level!** Für alle Interessierten, Neueinsteiger:innen und Bewegungsversierten, die wieder mehr ins Spüren, in den Bewegungsfluss, in Kontakt und damit sich selbst wieder ein Stück näher kommen wollen.

**Mitzubringen** bitte bequeme Kleidung in mehreren Schichten, für ruhigere und dynamische Sequenzen, rutschfeste Socken, eine Decke.

**Kosten:** €180 – 240, je nach Möglichkeit und Selbsteinschätzung

Zeit: Fr. 18:00 -21:00

Sa. 10-17:00 (inkl. einer längeren Mittagspause)

So. 10 – 15:00 (inkl. Pausen)

**Gruppengröße** 5-8 TN

**Ort:** Freies Heilzentrum Kempten, Rathausstraße 5, 87435 Kempten.

Wir sind in einem schönen, historischen und denkmalgeschützten Gebäude inmitten der Stadt.

[www.michellereinl.de](http://www.michellereinl.de)

### **Kontakt und Kursleitung:**

#### **Susanne Muzler**

Somatische Bewegungs- und Tanzpädagogin, Körper- und Kunsttherapeutin, Bewegungsforscherin,

Wien: 0043 (0)650 714 09 80

[office@somatic-movement.at](mailto:office@somatic-movement.at)

[www.somatic-movement.at](http://www.somatic-movement.at)

