



Gruppenarbeit

In der Gruppe steht das eigenständige Üben im Vordergrund. Durch achtsame Spür- und Bewegungsübungen im Sitzen, im Stehen und in der Bewegung lernen Sie, Ihren Körper und Ihren Atem wahrzunehmen. Sie werden beweglicher und empfindungsfähiger. Sie lernen, Spannungen zu lösen und Kraft aus dem Atem zu schöpfen.

Einige Übungen können leicht in den Alltag integriert werden. Permanentes Üben am Atem fördert die weitere Entwicklung, ist aber nicht unbedingt erforderlich. Das Gelernte wirkt lange nach und kann uns, wenn es integriert wurde, ein Leben lang begleiten.

Die Bewegungen sind einfach, die Dehnungen sanft, das Ergebnis oft verblüffend. Wir arbeiten auf dem Hocker, im Stehen oder Gehen.

aeria