

ewig schön? ewig fit? ewig glücklich?

Eine Wissensbörse zum Thema Lebensgestaltung

Mittwoch, 28.9.2005

20.00 Uhr im Kafi Tintenfisch, GZ Wipkingen

Beweglicher werden heisst lebendiger sein - körperlich, seelisch, geistig Die Feldenkraismethode

Die Feldenkrais - Methode bietet einen körperbezogenen Lernprozess, der es Menschen jeden Alters und in jeder Situation ermöglicht, beweglicher und lebendiger zu werden und zu sein.

Sie lernen Schritt für Schritt, Spannung und Entspannung selbst zu regulieren, sich weniger anzustrengen und Bewegungsmuster zu verändern.

Die Feldenkrais - Methode wird in zwei Arten unterrichtet: In verbal angeleiteten Gruppensitzungen „Bewusstheit durch Bewegung“ (ATM) oder in Einzellektionen „Funktionale Integration“ (FI).

Ich werde an diesem Abend eine kurze mündliche Einführung in die Feldenkrais-Methode geben. Den Schwerpunkt lege ich aber auf den praktischen Teil. Sie werden selber erfahren, wie eine Einzellektion (FI) und eine Gruppensitzung (ATM) unterrichtet werden.

Mein Ziel ist es, Lust und Freude an der Bewegung zu vermitteln, und ich hoffe, dass anschliessend alle zufrieden und um einer Erfahrung reicher mit einem Aha-Erlebnis nach Hause gehen.

Ich freue mich!

Mit *Christa Schär, dipl. Feldenkrais - Lehrerin*

Programmübersicht

Themenkreis Gesundheit, Entspannung, Energie

Dienstag, 30.8.2005 20.00 Uhr

Die kleine Massageapotheke

Mit *Judith Kronbach, dipl. Fussreflexzonen- und La-Stone Therapeutin*

Mittwoch, 14.9.2005 20.00 Uhr

Wussten die Chinesen mehr?

Lebensgestaltung aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM)

Mit *Madina Bokoum, Shiatsutherapeutin und Alex Siegenthaler, Shiatsutherapeut, Akupunkteur*

Mittwoch, 28.9.2005 20.00 Uhr

**Beweglicher werden heisst lebendiger sein - körperlich, seelisch, geistig
Die Feldenkraismethode**

Mit *Christa Schär, dipl. Feldenkrais - Lehrerin*

Mittwoch, 9.11.2005 20.00 Uhr

Mach etwas für die Ewigkeit! - lerne dich und deinen Weg bewusster kennen.

Mit *Klaus M. Känzig, Psychiatriepfleger, dipl. astrologisch-psychologischer Berater API*

Mittwoch, 23.11.2005 20.00 Uhr

Neurofeedback - eine Methode des Hirntrainings

Mit *Dr. Phil. Hans Peter Kobler, Fachpsychologe für Psychotherapie FSP*

Themenkreis Liebe, Geburt, Entwicklung

Mittwoch, 11.1.2006 20.00 Uhr

Eltern werden - wählen wie! Persönliche Gestaltung von Schwangerschaft, Geburt und Wochenbett

Mit *Regina Grimm und Margrit Maurer, freipraktizierende Hebammen*

Mittwoch, 25.1.2006 20.00 Uhr

Das Spiel und seine Bedeutung für das kleine Kind. Die ersten vier Lebensjahre

Mit *Katherina Papageorgiou, Dr. med. Fachärztin FMH für Kinder- und Jugendmedizin*

Mittwoch, 8.2.2006 20.00 Uhr

Ewige Liebe - Ewiges Glück?

Tipps für gelingende Partnerschaften

Mit *Brigitte Lachelier, dipl. Psychologin IAP*

Das Kafi Tintenfisch bleibt nach der Veranstaltung noch geöffnet.

wipkingen **gzwipkingen**

Breitensteinstrasse 19a, 8037 Zürich, Telefon: 01 276 82 80, Fax: 01 271 98 60
E-Mail: gz-wipkingen@gz-zh.ch, Internet: www.gz-zh.ch