



# Rhythmus – Atem – Bewegung und Meditation

„Tu deinem Leib etwas Gutes, damit die Seele Lust hat, darin zu wohnen“

(Teresa von Avila 1515 – 1582)

Hektischer Alltag mit immer neuen Herausforderungen und Fluten von Reizen erschwert in der heutigen Zeit das Finden und Bewahren der eigenen Person. Dabei verfügen wir mit dem uns geschenkten Körper und Geist über Instrumente, dieser eigenen Ordnung nachspüren zu können und sie dadurch auch wieder zu erwecken.

Die Lehr- und Übungsweise „Rhythmus-Atem-Bewegung“ nach H.L. Scharing basiert auf klaren anatomischen und physiologischen Grundlagen. Mit einfachen Übungen im Liegen, Sitzen, Stehen und in Bewegung wird ein Zugang zu ganzheitlichem Dasein, zu innerer Ordnung und wachsender Unterscheidungsfähigkeit eröffnet. Die Ganzheit von Körper, Geist und Seele wird integriert und erfährt wohltuende Kräftigung. Der eigene Rhythmus kann( wieder)entdeckt werden. So hat die Seele Lust, im eigenen Leib zu wohnen.

---

Kursnummer: H85KEBE005  
Zielgruppe: pädagogische Fachkräfte in Kitas  
Termin: 04.11.2020, 09:30 bis 16:00 Uhr  
Referentin: Sabine Jorch  
Ort: Tagungszentrum Bethel, Bethelplatz 1, 33617 Bielefeld  
Kosten: 25,00 €  
Anmeldungen: Kompetenzeinheit Kindertageseinrichtungen  
Tel.: 05251/1251953  
kindertageseinrichtungen@erzbistum-paderborn.de  
Hinweis : Dieser Tag ist nach KAVO § 40,1 ein Exerziententag.



ERZBISTUM  
PADERBORN