

RHYTHMUS-ATEM-BEWEGUNG

Lehr- und Übungsweise nach H.L. Scharing

Es ist eine Grundüberzeugung der christlichen Tradition, dass der Mensch eine Einheit von Leib, Seele und Geist bildet. Auch die Beziehung zu Gott ereignet sich nicht außerhalb des Leibes.

Zur geistlichen Besinnung gehört es deshalb auch, sich auf den Leib einzulassen und auf ihn zu hören

Die Übungsweise Rhythmus-Atem-Bewegung nach H-L. Scharing ermöglicht dies durch einfache Übungen, die auf klaren anatomischen Grundlagen aufbauen und die dazu verhelfen, dass sich leib-seelische Spannungen lösen können. Das innere Gleichgewicht kann zurückkommen. Ein natürlicher Atem- und Bewegungsrhythmus stellt sich ein.

Die Lehr – und Übungsweise nach H.L. Scharing respektiert dabei die im Menschen angelegten Fähigkeiten und Möglichkeiten und vertieft deren Entfaltung.

Es geht daher um kein allgemein beschreibbares Ziel, das es zu erreichen gilt. Es geht eher darum, bewusst und achtsam mit sich selbst umzugehen und so auch den Bezug zur Wirklichkeit neu zu gestalten.

Während des Übens kann erlebt werden, wie sich tief eingefleischte Haltungen und Muster verändern lassen. Überspannung der Muskulatur kann gelassen werden, erschlaffte Muskulatur wieder belebt werden. Das oft schlafende Körperbewusstsein wird geweckt, ein neues Lebensgefühl kann sich einstellen.

Die Übungsanleitung geschieht immer auf der leiblichen Ebene und basiert auf klaren anatomisch-physiologischen Grundlagen. Es wird dabei hauptsächlich im Liegen auf dem Boden geübt, aber auch im gemäßen Sitzen und Stehen. Ein solches Üben auf der Grundlage des Skeletts ordnet den ganzen Menschen und wirkt sich so auch auf Seele und Geist aus.

Die Umgebung des Huywaldes ist zum Spaziergehen geeignet – und der Tagesrhythmus der Benediktiner auf der Huysburg kann einen stützenden Rahmen bilden.

Sie sind herzlich eingeladen, sich auf den Weg zu machen und den Alltag für mehrere Tage bewusst zu unterbrechen.

Elemente in diesen Tagen:

- Übungen in Rhythmus-Atem-Bewegung
- Zeiten der Stille
- Möglichkeit zur Teilnahme am Stunden- gebet der Benediktiner-Mönche

Termine 2012

Aufbaukurs:

(erst nach Teilnahme an einem Grundkurs möglich) von Mittwoch, den **29. Februar .2012** zum Abendessen (18.30 Uhr). bis Sonntag, den **04. März 2012** nach dem Mittagessen (gegen 13.30 Uhr). Kursgebühr: € 100.-; Unterkunft und Verpflegung: im Einzelzimmer 215,- € im Doppelzimmer 199,- €

Grundkurs:

von Mittwoch, den **27. Juni 2012** zum Abendessen (18.30 Uhr). bis Sonntag, den **01. Juli 2012** nach dem Mittagessen (gegen 13.30 Uhr). Kosten wie im Februar-Kurs, s.o.

Wochenendkurs

von Freitag, den **07. Dezember 2012** zum Abendessen (18.30 Uhr). bis Sonntag, den **09. Dezember 2012** nach dem Mittagessen (gegen 13.30 Uhr). Kursgebühr: € 40.-; Unterkunft und Verpflegung: im Einzelzimmer 105,- € im Doppelzimmer 97,- €

Anmeldung:

Ekkehard-Haus
Huysburg
38838 Huy - Dingelstedt
Tel. 039425 / 961-300
e-mail: gastanmeldung@huysburg.de
internet: www.huysburg.de

Leitung:

Dr. Annette Schleinzer
Theologin und Lehrerin für Rhythmus-Atem-
Bewegung / Lehr- und Übungsweise nach
H.L. Scharing.

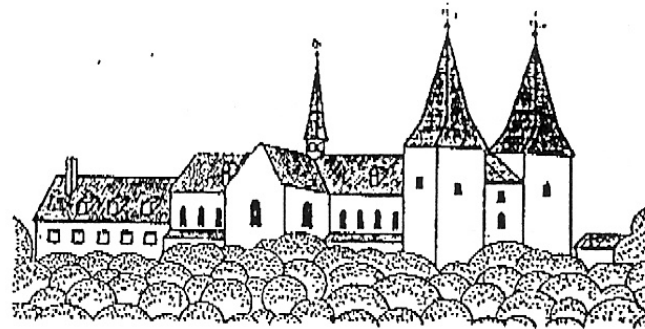
Kosten:

Die Beiträge kann vor Ort bar bezahlt werden.
Auf Anfrage ist auch Ermäßigung möglich.

**Für die Übungen bitte nach Möglichkeit eine
Woldecke (ansonsten ein Bettlaken), bequeme
Kleidung und Socken mitbringen.**

Veranstaltungsort:

Benediktinerkloster Huysburg
38838 Huy - Dingelstedt

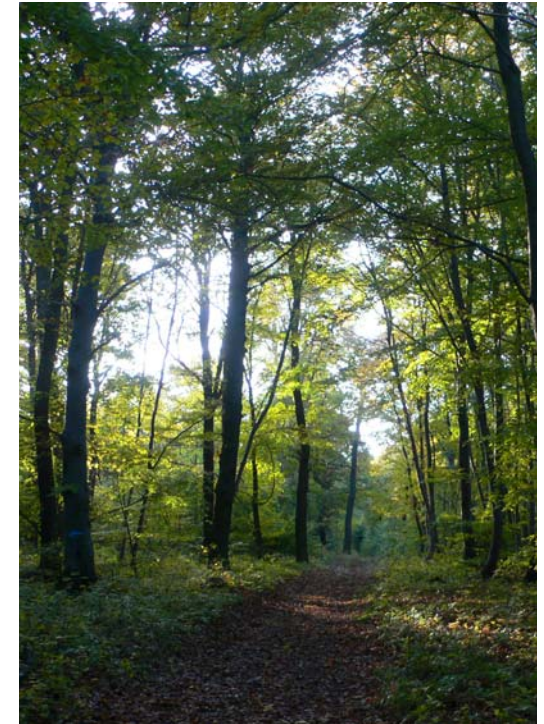


Anfahrt:

Die Huysburg liegt ca. 10 km nördlich von Halberstadt und ist erreichbar:

- Mit dem Bus ab Bus-Bahnhof Halberstadt bis Haltestelle „Meilenstein“; von dort an noch ca. 900 m Fußweg.
- Mit dem Auto ab Halberstadt in Richtung Dingelstedt /Röderhof. Vor Röderhof im Wald links abbiegen und dabei dem Schild „Huysburg“ folgen. Um die Mauer herum fahren und vor dem Tor auf dem Parkplatz parken.
- Siehe auch Anfahrtsbeschreibung auf der Homepage des Klosters: www.huysburg.de

HUYSBURG



**„Sei freundlich zu deinem Leib,
damit die Seele Lust hat,
darin zu wohnen“**

**Kursangebot 2012
in Rhythmus-Atem-Bewegung**
Lehr- und Übungsweise
nach H. L. Scharing