

Die Verkörperung von Freiheit und Verbundenheit

Wie organisieren wir uns so, dass Zusammenwirken wohltuend wird?
Nicht anstrengend und mühsam, sondern harmonisch und wirksam?

Dieser Frage, die für das Zusammenspiel von Menschen von zentraler Bedeutung ist, nähern wir uns auf eine ungewöhnliche Weise:

mithilfe der Feldenkrais-Methode

Viel Wertvolles wurde schon geschrieben, gedacht und gesprochen zu persönlicher Entwicklung, Teamarbeit, Unternehmenskultur und Selbstorganisation. Die Umsetzung des Erkannten bleibt jedoch oft herausfordernd. Denn...

Theoretisch gibt es keinen Unterschied zwischen Theorie und Praxis.

Praktisch schon.

- Yogi Berra, Baseball-Trainer

In unserem Workshop geht es deshalb um einen erfahrungs- und körperbezogenen Zugang zu diesem Thema.

Thinking that doesn't change action is not thinking.

- Moshé Feldenkrais



Über Selbstwahrnehmung in Bewegung finden wir Zugang zu unserer ursprünglichen Beweglichkeit – einer Organisationsweise, die sowohl effektiv wie genussvoll ist.

Begrenzende Bewegungs- und Denkgewohnheiten können wir wahrnehmen und auf sanfte Weise verändern, ja geradezu erlösen. Wie wäre es, sich der möglichen Erfahrung zu öffnen, dass ein harmonisches Zusammenspiel aller Ebenen von Natur aus für uns vorgesehen und tatsächlich erreichbar ist?

*Die Natur hat uns einen Rolls Royce geschenkt.
Aber wir fahren ihn meistens nur wie ein Goggomobil...*
- Moshé Feldenkrais

Was ist Feldenkrais?

Die Feldenkrais-Methode ist eine somatische Lernmethode. Moshé Feldenkrais studierte die Zusammenhänge zwischen Bewegung, Wahrnehmung, Denken und Fühlen. Angeregt von der enormen Lernfähigkeit kleiner Kinder fand er einen Weg, wie dieses Entwicklungspotential in allen Lebensphasen bewusst genutzt werden kann.

If you don't know what you are doing – how can you do what you want?
- Moshé Feldenkrais



Diesem Entwicklungspotential – auf der persönlichen Ebene wie auch auf der Ebene des menschlichen Zusammenwirkens – widmen wir uns.

Wer?

In diesem Jahr sind zwei Menschen zusammengekommen, die sich dem Thema "Freiheit und Verbundenheit" auf ganz unterschiedliche Weise genähert hatten:

[Marai Kiele](#), Bielefeld, die seit 2003 ganzheitliche Persönlichkeits-, Team- und Organisationsentwicklung erforscht und begleitet;

[Michael Schröder](#), Berlin, der seit den 1980er Jahren Feldenkrais studiert, lehrt und Feldenkrais-Lehrer weiterbildet.

Im Zusammenspiel dieser beiden entsteht ein einzigartiger Erlebnisraum, erstmals in Bielefeld.



Was uns beide in unserer Arbeit vereint ist die Gleichzeitigkeit von Spiel und Ernst, von Tiefgang und Humor, dem Genuss daran, sich dem Wesentlichen leichtfüßig zu nähern.

Heiterkeit

*Heiterkeit ist weder Tändelei
noch Selbstgefälligkeit,
sie ist höchste Erkenntnis und Liebe,
ist Bejahen aller Wirklichkeit,
Wachsein am Rande aller Tiefen und Abgründe.
Sie ist das Geheimnis des Schönen
und die eigentliche Substanz jeder Kunst.*

Hermann Hesse

Wozu?

In unserem Forschungsraum gewinnen die Teilnehmenden Erfahrungen für ihre persönliche Selbstorganisation. Nebenbei ist damit zu rechnen, dass sich tiefes körperliches Wohlbefinden einstellt.

Marai:

Seit 20 Jahren suche und finde ich Prozesse, die ein freudvolles Miteinander ermöglichen. Es erfüllt mich zutiefst, diese Schätze weiterzugeben, insbesondere an Menschen, die Führungsverantwortung wählen.

Michael:

Mit Feldenkrais habe ich in den frühen achtziger Jahren zum ersten Mal erfahren, dass sich etwas in mir beruhigt, ordnet und weitet, wenn die Wahrnehmung sich vervollständigt und differenziert. Diese Arbeit wirkt spürbar befreiend – nicht nur in Bewegung, Körperhaltung, Atmung, sondern auch im Geist. Seit meinen ersten Erfahrungen mit der Feldenkrais-Methode ist mir wichtig, dass sie auf mehr abzielt als auf körperliche Beweglichkeit. Sie ist ein Weg zu Entfaltung und Lebendigkeit.

Für wen?

Dieses Angebot ist für alle,

- die sich neue Formen der Selbstorganisation und Selbstwahrnehmung erschließen wollen
- die bereit sind zu fühlen und
- die Lust haben, auf spielerische Weise Neuland zu betreten.

Wann?

Einführungsworkshop: Freitag, 25. August

Wochenend-Workshop: 25.-27. August

Fr 19:00 - 21:30 h, Sa 10:00 - 17:30 h, So 10:30 - 13:30 h

Der Freitagabend kann alleinstehend als Einführungsworkshop besucht werden.

Es ist auch möglich, sich am Abend des Einführungswshops für das gesamte Wochenende zu entscheiden.

Wo?

Tao Bielefeld <https://www.taobielefeld.de/>

Wie viel?

Wir wollen uns darin üben, auch im Bereich Geld die Verbindung von Freiheit und Verbundenheit zu leben. So laden wir ein zu Folgendem:

Es gibt einen fixen Beitrag zur Kostendeckung und einen variablen, selbst gewählten Betrag für diejenigen, die das Erlebte wertschätzen.

Kostenbeitrag (Raummiete & Fahrtkosten):

20 € Einführungs-Workshop / 60 € Wochenende

Wertschätzungsbeitrag: nach Erleben und den jeweiligen Lebensverhältnissen

Der Betrag, der aus dem Herzen kommt, entsprechend der eigenen Möglichkeiten
z.B. 20 - 70 € Einführungs-Workshop / 150 - 350 € Wochenende

Somit ergeben sich beispielhaft folgende Möglichkeiten:

FREITAGABEND

selbst gewählt - mind. 20 € Kostendeckung - vorgeschlagener Beitrag zur Orientierung

Businessinvestition mit Fortbildungsbescheinigung: 90 + 19 % USt (20 + 70)

Private Investition in die rein persönliche Entwicklung: 60 € (20 + 40)

Ermäßigt: 40 € (20 + 20)

WOCHENENDE (Fr - So)

selbst gewählt - mind. 60 € Kostendeckung - vorgeschlagener Beitrag zur Orientierung

Businessinvestition mit Fortbildungsbescheinigung: 420 + 19 % USt (60 + 360)

Private Investition in die rein persönliche Entwicklung: 320 € (60 + 260)

Ermäßigt: 220 € (60 + 160)

War das jetzt kompliziert? Falls ja, tut es mir leid.
Ist Neuland und wir möchten gerne voll transparent sein.

Wie kann ich mitmachen?

Anmeldung bei Marai Kiele.

Webseite: <https://joyful-together.de/kontakt/>

Email: contact@joyful-together.com

Handy: 0171-810 7161

*Der Worte sind genug gewechselt,
Laßt mich auch endlich Taten sehn!
- Goethe*

einfach machen
essentielles lernen

