



Achtsamkeitstraining und Inner Movement

Wir verbringen die gemeinsame Zeit sowohl in Bewegung als auch in Ruhe/ liegend bzw. in Meditation (sitzend/liegend).

Die Kurseinheiten haben einen klaren Ablauf und Struktur, wobei jede Einheit in sich geschlossen ist und auch ein späterer Einstieg bzw. Fehlstunden möglich sind.

Hintergrund für die Bewegungsarbeit sind mehrere Methoden die freie Bewegungsentwicklung und auch tiefe strukturelle Körperarbeit zusammenführen. Diese habe ich mit dem Titel Inner Movement zusammengefasst. (Continuum Movement, Body Bliss, Faszientraining, Rolfing™ Strukturelle Integration und Hakomi – Achtsamkeitsbasierte Körperpsychotherapie)

Die Bewegungssequenzen werden mit Musik unterstützt.

Jede Einheit widmet sich einem Körper-Thema oder einer Frage, die sich durch die gesamte Struktur zieht.

Ablauf/Struktur:

- Angeleitete Körperwahrnehmung im Gehen
- Geführte, weich-spürige Bewegung & Körperarbeit zur Stärkung der Körperwahrnehmung (Propriozeption)
- Frei fließende Dehnungen, sanft kräftigende Bewegungen zur Stärkung der Motorik, Sensorik und myofaszialen Hygiene
- Mit Wahrnehmung durchzogene Bewegungsexploration zum Tagesthema.
- Angeleiteter Bodyscan mit unterschiedlichen Schwerpunkten
- Angeleitete Achtsamkeitsmeditation mit offener Aufmerksamkeit, klarem Focus und auch kombinierter Aufmerksamkeit und Innenschau.
- Körperwahrnehmung im Gehen.

Dieser Kurs ist für alle Menschen offen.

Speziell richtet er sich an Menschen die ihre Achtsamkeit und Körperwahrnehmung verfeinern möchten. Auch jene, die mehr Orientierung im Leben suchen und therapeutische Prozesse unterstützen möchten.

Mag. Jasmin Mirfakhrai ist Körpertherapeutin und Bewegungstrainerin mit methodischem Hintergrund in: Rolfing™ Strukturelle Integration, Shiatsu, Faszientraining, Beckenboden-training, Continuum Movement, Bodybliss Bewegungsmedizin, Tanz, Hakomi Körperpsychotherapie und Achtsamkeitstraining.

laufende Kurse am Universitätssportinstitut in Wien

Di 10.30-12.00 Spitalgasse, Do 11.30-13.00 Perform

Informationen zur Anmeldung und Preisen & Anmeldung finden Sie auf: www.USI.at