

## **Ganzheitliches Bewegungstraining, intensiv - um im Fluss zu bleiben -**

Dieser Kurs kombiniert präzise Anleitungen und freie Explorationen. Im ganzheitlichen Training sind kräftigende Sequenzen mit expressiven oder schnellen Bewegungsabläufe genauso enthalten wie zarte, sinnliche Bewegungen bei denen das Aufspüren von verborgenen Pulsieren und sanften Mikrobewegungen im Mittelpunkt stehen.

Besonders an diesem Kurs ist, dass Zeit für lange Körperreisen ist! Bewegung, Atem, Töne erinnern an Freude und Lebendigkeit. Die wässrigen Qualitäten unserer Gewebe führen uns zu fließenden, geschmeidigen Bewegungen.

Musik begleitet auf den Bewegungsreisen und speziell die Kraft von Tierbildern mit deren Wildnatur löst jedes Körperkorsett, sodass ein schmerzender Rücken, steife Beine und verspannte Schultern wieder in den Fluss des Lebens kommen.

**Denn der Körper ist ... Wellen bewegende Freude ...!**



**Leitung:** Mag<sup>a</sup>. phil. Ruth Frömpter, zert. Rolferin, Pädagogin  
**Wann:** Samstag, 28. Jänner 2012, 09:00 – 12:00, 14:00 – 17:00  
**Ort:** VHS Marktgraben 10  
**Kosten:** € 46,00  
**Zielgruppe:** Zur Teilnahme sind keine speziellen Vorkenntnisse nötig. Einzig die Neugierde auf kreative Bewegungsabenteuer und der Wunsch sich intensiv und lebendig zu spüren sind Motivation genug.  
Den Rolfig Erfahrenen bietet dieser Kurs die Möglichkeit in die Tiefe der eigenen Körpersensationen zu tauchen.

**Anmeldung:** Zweigstelle: VHS Innsbruck  
6020 Innsbruck, Marktgraben 10

Telefon: 0512/588882-0  
Fax: 0512/588882-20  
[innsbruck@vhs-tirol.at](mailto:innsbruck@vhs-tirol.at)