

**KLANGARBEIT,
EUTONIE und KRAFTMOMENT
TRAINING®**

– eine kraftvolle Kombination dreier Arbeitsweisen, ermöglicht eine tiefgreifende Körpererfahrung mit dem Ziel, das Vertrauen in die eigene Körperwahrnehmung zu stärken.

**KRAFTMOMENT
TRAINING®**

aktiviert und regeneriert unsere natürliche Fähigkeit, Stress und Fehlspannungen loszulassen. Die Vielfalt unseres Bewegungs- und Ausdrucksreichtums wird dabei neu erlebt und vertieft. Dadurch gewinnt die eigene Körperwahrnehmung an Präsenz und Klarheit und wir erleben neue Regenerationsmöglichkeiten.

Die beschriebenen Prozesse werden durch Übungen aus dem Bereich der **EUTONIE** vorbereitet und verstärkt. Das Instrument Körper wird durchlässiger für den **KLANG**. Gerade auch in Zonen, die Unbehagen bereiten, wird hörbar, was sich dort entfalten möchte. Die Empfindungs- und Kontaktfähigkeit wird erweitert. Aus der **STILLE** findet der Organismus zum „Stimmigen“.



ASTRID BERNIUS



DOROTHEE DUKEK

ASTRID BERNIUS

- Pädagogische und stimmtherapeutische Arbeit (Einzelunterricht und Seminare)
- Intensive Forschungsarbeit zum Thema Klang und Gesundheit
- Konzertsängerin im Bereich Oratorium und Lied
- Eutonie Ausbildung bei Eleonore Massa (Saarland)
- Studien bei Romeo Alavi Kia (Wien) und bei Cornelius Reid (New York)
- Langjährige Tätigkeit als Stimmbildnerin beim Kammerchor Stuttgart (Frieder Bernius)
- Studium an der Musikhochschule Stuttgart (Klavier, Gesang und Liedbegleitung)

www.astrid-bernius.de

DOROTHEE DUKEK

- Gründerin von **KRAFTMOMENT®** Persönlichkeitsentwicklung & Körperpräsenz
- Körperarbeit in Lern- u. Erholungsprozessen, (Einzelunterricht und Seminare)
- Ausbildung zur Trainerin der Grinberg Methode® (Spanien)
- Ausbildung zur qualifizierten Praktikerin der Grinberg Methode® (Berlin)
- Langjährige Tätigkeit in stimmtherapeutischen Fachpraxen (Bad Salzfluten, Stuttgart)
- Ausbildung zur Staatlich geprüfte Atem-, Sprech- und Stimmlehrerin, Ausbildung an der CJD-Schule Schlaffhorst-Andersen (Hannover)

www.kraftmoment.com



**DOROTHEE DUKEK
KRAFTMOMENT.**



PÜNKTCHE N UND ANFANG!

Das 4-tägige Herbstseminar
am Königssee

Der November, ein Monat der Dunkelheit, des Abschieds, der Gespenster und „Leichen im Keller“, der Kälte und Depression? Trauer, unerledigte Geschäfte, Knoten und Verwicklungen in Leib und Seele scheinen in dieser Jahreszeit manchmal mehr bewusst zu werden, als uns lieb ist. Oft sind es uralte Lasten, die uns im Novemberblues verharren lassen, die uns unfähig machen, weiter zu gehen, das Hemmende hinter uns zu lassen und Neues zu wagen.

Aber Leben bewegt sich laufend zwischen „Willkommen und Abschied“. Wir erleben es jeden Morgen und Abend, in der Natur im Lauf der Jahreszeiten, in unserem Organismus. Lebensphasen, Menschen, Orte, überholte Vorstellungen, äußere Vorfälle, innere Eindrücke kommen und gehen.

DOCH WIR SCHEINEN NICHT MEHR MIT ZU KOMMEN, HÄNGEN FEST, WOLLEN NICHT LOSLASSEN, ODER WISSEN NICHT WIE.

LOSLASSEN IST KEINE ABSTRAKTE PSYCHISCHE LEISTUNG.

LOSLASSEN IST EINE KONKRETE, NATÜRLICHE, KÖRPERLICHE FÄHIGKEIT.

Die meisten Menschen haben gelernt sich bei Schmerzen, Problemen, Trauer und Angst vor Veränderung „zusammen zu nehmen“ – dann geraten innere Verarbeitungsprozesse ins Stocken. Je größer dieser Stau, umso mehr spüren wir uns in einem Strudel von innerer Unruhe, Schwere, Erschöpfung, körperlichen Verspannungen und anderen Symptomen.

Wir versuchen dann unsere Probleme intellektuell zu verstehen, zu interpretieren, in psychologische Zusammenhänge einzuordnen. Wirkliches Begreifen aber, Verdauen und Erholen findet auf einer anderen Ebene statt.

DIESE URSPRÜNGLICHE, NATÜRLICHE, ORGANISCHE FÄHIGKEIT WIEDER ZU ERLERNEN, IST THEMA DIESES SEMINARS: BEIM LOSLASSEN, IM EIGENEN KÖRPER EINEN ANKER UND HALT ZU FINDEN. EINEN PUNKT, AUS DEM HER-AUS NEUES WÄCHST.

Im Wahrnehmen und Neuordnen unserer vorhandenen und nicht vorhandenen Kräfte, im Entdecken verborgener Quellen, die unter allem Ungeordneten ans Licht kommen wollen, können wir Abschied nehmen und uns im Jetzt wieder regenerieren.

KÖRPER – und **KLANGARBEIT** mit den intensiven Bewegungsimpulsen durch **KRAFTMOMENT TRAINING®** ermöglichen, eigene Lösungen im eigenen Prozess zu finden. Ein freundlicher, verantwortlicher Umgang mit uns selbst schenkt Klarheit, Offenheit und macht mutig für: Pünktchen und Anfang!



KURSDATEN

Anreise: Mi, 01.11.2017 um 17:00

Abreise: So, 05.11.2017 um 14:30

TEILNEHMERZAHL

6–12 Personen

SEMINARKOSTEN

Frühbucherpreis (bis 30.06.17): 425 €

Regulärer Preis: 495 €

UNTERKUNFTSKOSTEN

für 4 Übernachtungen inkl. vegetarische Vollpension

Mehrbettzimmer: 225 €

Doppelzimmer: 270 €

Einzelzimmer: 315 €

MITZUBRINGEN

Bewegungsfreundliche Kleidung, warme Socken, Yogamatte o.ä., Wolldecke, Schreibmaterial für eigene Notizen

SEMINARORT

Seminarhaus am Königssee

Grabenweg 24

83471 Schönau am Königssee

Ausführliche Informationen zur Anreise unter: www.seminarhaus-koenigssee.de

ANMELDUNG

PER EMAIL UNTER:

kontakt@kraftmoment.com