



STEIN EGERTA



Erwachsenenbildung Stein Egerta Anstalt
In der Steinegerta 26, Postfach 38
9494 Schaan, Liechtenstein
Telefon +423 232 48 22, Fax +423 232 48 31
info@steinegerta.li

Atmen und meditative Bild- betrachtung

Das leichte Spiel von Kunst, Wahrnehmung und
Atem

Mittwoch, 26. Januar 2022

Erwachsenen.Bildung

Atmen und meditative Bild- betrachtung

Beginn

Mittwoch, 26. Januar 2022, 12.30 bis 13.00 Uhr

Dauer

4 Mittwochnachmittage (26. Jan., 23. Feb., 9. und 30. März)

Ort

Kunstmuseum Liechtenstein, Vaduz

Referent/in

Ute Blapp (0041 78 6375547)

Kosten

CHF 80.-

Mitbringen

Bequeme Kleidung

Hinweise

Zusätzlich zum aktuellen Schutzkonzept der Erwachsenenbildung Stein Egerta gilt das aktuelle Schutzkonzept des Kunstmuseums Liechtenstein.

Organisation

Stein Egerta / Anne Gerhards in Kooperation mit dem Kunstmuseum Liechtenstein

Kursziel

Wir verbinden uns mit der Kraft des Atems und nehmen uns und unseren Körper in diesem Augenblick wahr. Der Atem hilft uns, im Moment ganz anwesend zu sein. So entstehen mehr Bewusstheit, Ruhe und Gelassenheit.

Inhalt

Mit einfachen meditativen Atem-Körperbewegungen im Sitzen und Stehen nehmen wir Kontakt zu uns, unserem Körper und Atem auf. In regelmässigen Abständen gehen wir mit unserer Wahrnehmung zu einem oder verschiedenen Kunstobjekten. Dadurch entsteht ein wechselnder und fließender Kontakt mit unserer inneren und äusseren Welt. Die Gedanken finden im Spiel zwischen Kunst und Atem-Körperwahrnehmung einen Anker und werden ruhig.

Leitung

Ute Blapp, dipl. Atemtherapeutin nach Middendorf und Atem- & Körperpsychotherapeutin IAKPT mit eigener Praxis in Sevelen