



STEIN EGERTA



Atmen und Kunstbetrachtung

Das leichte Spiel von Kunst,
Wahrnehmung und Atem

Mittwoch, 8. Februar 2023



EDUQUA

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

Erwachsenen.Bildung

Atmen und Kunstbetrachtung

Beginn

Mittwoch, 8. Februar 2023, 12.30 bis 13.00 Uhr

Dauer

3 Mittwochmorgens (8. Feb., 1. und 22. März)

Ort

Kunstmuseum Liechtenstein, Vaduz

Referent/in

Ute Blapp (0041 78 6375547)

Kosten

CHF 60.-

Mitbringen

Bequeme Kleidung

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, frei fliessenden 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