



SKANAKADEMIE KÖLN

SKAN

HALB-JAHRESGRUPPE

JANUAR BIS JUNI 2020

LEITUNG:
SUSANNE GRAFF UND RAINER CONRAD

Skan Körperarbeit mit
Mattensitzungen, Atemrituale, Streaming Theatre, Gruppendynamik und Meditation

Mit dieser Gruppe bieten wir eine Möglichkeit, für alle Interessierten regelmäßig und über ein halbes Jahr hinweg Skan-Arbeit in der Gruppe zu praktizieren. Vorerfahrung mit Gruppenarbeit ist nicht nötig.

Im Rahmen dieser Gruppe arbeiten wir an der Matte, mit Bewegung, Ausdrucksarbeit, Meditation und Raum für Austausch und Begegnung.

Um unser Leben freudvoll, eigenverantwortlich, mitfühlend und frei gestalten können, benötigen wir ein tiefes Verständnis und eine Verankerung im Körper - ein "Mit-Sich-Sein" - das sowohl das Gefühl des Glücks und der Freude als auch das der Angst oder der Wut in uns akzeptiert. (Um hier nur einige wenige Beispiele zu nennen.) Es geht darum, die Angst davor abzulegen, uns selbst zu spüren.

Dieses Einverständnis mit dem eigenen Selbst bildet die Basis, um verbunden mit dem uns inne wohnenden, lebendigen Kern in der Welt zu sein. Das Ziel ist wachsende Lebendigkeit und eine größere Freiheit im Sein.

Termine 2020: (jeweils von Fr. 17 Uhr bis So. gegen 13.30 Uhr) 17. - 19. Januar / 7. - 9. Februar / 13. - 15. März / 17. - 19. April / 15. - 17. Mai / 12. -14. Juni

Die Kosten sind 6 x € 250,-

Die Praxis Streaming Theatre Cologne befindet sich in Köln/Ehrenfeld, Widdersdorfer Straße 183. Die Übernachtung im Studio ist möglich. Es gibt eine Dusche, ausgestattete Küche und ausreichend Matten. Wer diese Möglichkeit nutzen möchte, zahlt € 10,-/Nacht Übernachtungspauschale. Ansonsten sind fußläufig Hotel, Pensionen und Zimmer zu finden.

Anfragen und weitere Infos bitte telefonisch oder per mail an Susanne Graff oder Rainer Conrad
Bürotelefon: 02425-9033931 Internet: www.skanakademie-koeln.de

