



11. - 13. November 2022

## Übergänge zwischen Tag und Nacht

Grosser Garten Gerswalde, Uckermark

Mit Kristín Guttenberg

Der Intensiv-Kurs gibt Zeit, Raum und Impulse, im Studio und in der Natur, um in zwei essentielle Themen einzutauchen und sich regulierend und kreativ damit zu befassen: Ruhe und Lebendigkeit.

*Das Leben ist Bewegung* und Übergänge sind ein permanenter und natürlicher Bestandteil unseres Alltags und Lebens. Sie können mit positivem wie negativem Stress verbunden sein und sind mal mehr, mal weniger herausfordernd. Dem gut zu begegnen und uns darin selbst gut führen zu können ist nicht nur eine Gabe, sondern auch eine Kompetenz, die erlernbar ist.

Der Fokus liegt in diesem Kurs auf den Übergängen in die nächste Jahreszeit, zwischen Tagen und Nächten, sowie in alltägliche und besondere Situationen und Phasen. Es geht um ein bewussteres und neugieriges Wahrnehmen und Verstehen, was unsere Herausforderungen sind und was es aktuell oder längerfristig braucht, um eine körperliche, mentale und emotionale Balance und Lebendigkeit zu erleben. Auch die Bedeutung von Schlafen und Träumen werden uns an diesem Wochenende näher beschäftigen, sowie Übergänge in verschiedene Energie-Level und stimmige Aktivitäts-Phasen des Tages.

Body-Mind Practices und Achtsamkeitspraxis, verschiedene somatische Ansätze, Yoga und Qi- Gong und das Gehen in der Natur bieten die Basis und eine wirksame Selbstregulation. Zusammen mit Spiel- und Improvisations-Sessions liegt der Fokus der Praxis dabei auf den Wechseln zwischen Aktivität und Entspannung, Licht und Dunkelheit, Tag und Nacht.

Spannend sind auch die physiologischen, individuellen und sozialen Aspekte und Themen, die damit verbunden sind. In der herbstlichen Umgebung in der Natur werden ‚Innen‘ und ‚Aussen‘, Ruhe und Bewegung, Wetter und Gefühle, Zeit und Rhythmen, Präsenz und Authentizität spürbarer. Die gewonnenen Erfahrungen und Methoden des Wochenendes können wir in der „stilleren“ Jahreszeit des Winters und auf unseren verschiedenen Bühnen des Alltags vertiefen. Und auch im anschließenden wöchentlichen Online Kurs.

...

Ort: Grosser Garten Gerswalde \_ Dorfmitte 11 \_ 17268 Gerswalde

Zeiten: Beginn am Fr. 11.11. um 16h Ende am So 13.11. um 14h

(Optional können am Do 10.11. vor dem Retreat Einzelstunden stattfinden, oder am 13.11. nach dem Kurs. Bei Interesse meldet dies bitte bei der Anmeldung an)

Teilnahmegebühr: **Frühbucher-Preis bis 20. Oktober 150€** , danach 230€

*\*Bitte beachtet die versch. Finanzierungs-Angebote für junge Menschen und Personen mit ökonom. schwieriger Situation - und wie diese evtl. auch unterstützt werden können am Ende des Flyers*

## Unterkunft:

inkl. Frühstück (Tee/Kaffee & Porridge biol. & vegan)

- Option A) Unterkunft im Gästehaus: alle Zimmer mit eigenen Bad & Gemeinschaftsküche
  - EZ 120€ für 3 Nächte
  - DZ (Doppelbett) 160€ für 3 Nächte
  - DZ (mit 2-Betten) 85-95€ für 3 Nächte
- Option B) Unterkunft im eigenen Camper (Zelt): (Dusche/Küchennutzung) 40€ für 3 Nächte

## Verpflegung:

Mittags und abends Selbstversorger- und Gemeinschaftsküche im Gästehaus (optional gemeinsames Kochen)

2 einfache Lebensmittelläden, kl. Café und vegetarisch-arabischer Imbiss sind um die Ecke

## Anreise:

- Öffentliche: Mit Regiobahn und Bus über "Wilmsdorf (bei Angermünde)" nach Gerswalde direkt zum Grossen Garten.
- Wunderbar ruhiger, gut ausgeschilderter Radweg von Bhf Wilmsdorf nach Gerswalde
- Auto: A11 bis Ausfahrt 8 (Pfungstberg), weiter auf der L24 Richtung Gerswalde (ca. 12km).

Bei Fragen zur Anreise helfen wir Euch gerne weiter.

Anmeldung, Organisation und Koordination: Cécile Tacier

[info@themovingacademy.com](mailto:info@themovingacademy.com) oder [ctacier@gmx.de](mailto:ctacier@gmx.de)

Fachliche Fragen: Kristín Guttenberg:

[info@themovingacademy.com](mailto:info@themovingacademy.com) oder [kri.guttenberg@web.de](mailto:kri.guttenberg@web.de)

Anmeldeschluss: Do. 27. Okt. September (danach evtl. Restplätze)

**Anmeldung: [info@themovingacademy.com](mailto:info@themovingacademy.com)**

### \*Finanzierungs-Optionen:

- Ratenzahlung ist möglich
- Reduktion um 20% auf die TN-Gebühr bei gemeinsamer Anmeldung von 2 oder mehr Personen
- Studierende und „Junior\*innen“ können durch Spenden von anderen („Senior\*innen“) teil- oder ganz finanziert werden (Spendenbescheinigung für das Finanzamt wird durch The Moving Academy ausgestellt)
- selbstzahlende Studierende und Schüler\*innen können die Höhe der Teilnahmegebühr selbst frei wählen
- auch bei speziellen finanziellen Situationen kann die Teilnahmegebühr selbst gewählt werden

**Bitte spricht uns an, wenn Ihr eine der Optionen wahrnehmen möchtet.**