

# RHYTHMUS. ATEM. BEWEGUNG.

nach H.L.Scharing



„Tu deinem Leib etwas Gutes, damit deine Seele Lust hat, darin zu wohnen.“ (Teresa von Avila)

RHYTHMUS.ATEM.BEWEGUNG. nach H.L. Scharing basiert auf anatomischen Grundlagen, die sich am menschlichen Skelett orientieren. Diese Übungsweise richtet von den Füßen her das ganze Skelett auf und ordnet es, wodurch sich Verspannungen lösen können und zu einem guten inneren Gleichgewicht hingeführt wird. Die vermittelten Übungen und Prinzipien regen die Selbstheilungskräfte des Körpers an. Es handelt sich um einen eigenständigen Übungsweg der körperlichen Wahrnehmung, Selbsterfahrung und Selbsterkenntnis. Wenn die Seele Lust hat im eigenen Leib zu wohnen, kann sich dies auch positiv auf die Beziehungen zu den Mitmenschen, zu sich selbst und zu Gott auswirken. Die Körperübungen finden meistens am Boden statt, können aber auch im Sitzen und Stehen erlebt werden.

Bringen Sie zum Üben auf dem Boden bitte ein Bettlagen/ großes Handtuch und eine Wolldecke mit. Empfehlenswert sind auch bequeme Kleidung und Wollsocken.

**Freitag, 03.Juni 2022 –  
Sonntag, 05.Juni 06.2022**

Anreise: Freitag ab 17.30 Uhr

Abreise: Sonntag ca. 13.00 Uhr

## Veranstaltungsort:


Benediktinerinnen Köln-Raderberg  
Brühler Str. 74  
50968 Köln

[www. Benediktinerinnen-Koeln.de](http://www.Benediktinerinnen-Koeln.de)

**Anmeldung unter:** [gastschwester@benediktinerinnen-koeln.de](mailto:gastschwester@benediktinerinnen-koeln.de) oder 0221- 937067- 64

Kursgebühr 90,00 Euro  
Unterkunft. 100,00 Euro (ÜN VP)

**Referentin:** Rita Vey, Brühl  
Dipl. Lehrerin in RHYTHMUS.ATEM.BEWEGUNG.  
Lehr- und Übungsweise nach H.L. Scharing

[www.scharing.de](http://www.scharing.de) 

Die Teilnehmerzahl ist auf 8 Personen begrenzt.

Die Vorgaben der jeweils aktuellen Corona-Schutzverordnung werden beachtet. Bitte bringen Sie Ihre medizinische Maske mit.