

Herbstkurse 2014 in der Provence

Intuitives Malen und Focusing

Sa 27. September – Fr 3. Oktober

Regine Pfister Kunsttherapeutin

Anna Maria Peyer Focusing Trainerin

Intuitives Malen und Märchen

Sa. 4 - Fr. 10. Oktober

Regine Pfister: Kunsttherapeutin

Christine Hemmeler: Märchenerzählerin

Intuitives Malen und Feldenkrais

Sa.11.- Fr. 17.Oktober

Regine Pfister: Kunsttherapeutin

Esther Lehmann: Feldenkrais Lehrerin



KURSORT UND UNTERKUNFT

Am Fusse des Mont Ventoux liegt das Dörfchen BEDOIN. Umgeben von Reben, Eichen, Oliven- und Kirschbäumen steht das sanft renovierte provenzalische Bauernhaus (Mas), in dem wir wohnen. Die Doppelzimmer können, sofern genügend Platz, auch als Einzelzimmer angeboten werden. Sie sind einfach und geschmackvoll eingerichtet. Die Duschen und Toiletten nutzen wir gemeinsam. Ein grosser Raum mit integrierter Küche dient als Ess-, Aufenthalts- und gelegentlich auch als Arbeitsraum. In einem weiteren grösseren Raum finden Aktivitäten in der Gruppe statt.

Die Terrasse und viel reizvoller Umschwung laden zum Verweilen und „Arbeiten“ ein. Formen, Farben, Gerüche, das besondere provenzalische Licht und wechselnde Stimmungen geben Anreiz für vieles. Wir haben die Möglichkeit, sowohl draussen wie auch drinnen zu zeichnen, malen, tanzen, schreiben, spielen, lesen, musizieren, diskutieren, faulenzen...einfach zu sein.

Wir werden von Brigitte Leclerc wunderbar bekocht. Morgenessen – Mittagessen (eher Buffet) –Abendessen (meist ein Dreigang-Menu)

KURSPROGRAMME

Am Anreisetag treffen wir uns zum Abendessen um ca. 19 Uhr. Vom Sonntag bis Donnerstag verbringen wir die Tage mit den jeweils angebotenen Aktivitäten und viel Freizeit. Wir malen jeweils 1 ½ Std am Morgen oder Nachmittag, das bestimmen wir im Kurs. Die anderen Angebote werden nochmals etwa 1-2 Std. pro Tag, beanspruchen, je nach Thema und Kursleiter/in. Daneben bleibt viel freie Zeit, denn Entspannung und individuelle Bedürfnisse sollen nicht zu kurz kommen.

Am Montagmorgen findet jeweils der Dorfmarkt statt. Wer Lust hat, geht hin. Zu Fuss ist das Dorf gut erreichbar.

INTUITIVES MALEN

...ermöglicht die Thematisierung unserer Erfahrungen und Gefühle, das Ausloten unserer inneren Welt.

Nichts können müssen, motiviert zum Ausprobieren! Es braucht keine maltechnischen Vorkenntnisse, es besteht kein Leistungsdruck. Darum die Möglichkeit, einfach zu geniessen, seelische Kräfte aufzubauen, Überraschungen zu erleben, Neues zu entdecken, das Selbstbewusstsein zu stärken.

Möglich ist „einfach malen“ und schauen, was entsteht -oder lösungsorientiert ein Thema bearbeiten und malend vielleicht neue Wege finden. Beim Malen können wir inneren Bildern eine Form geben, indem wir sie Gestalt annehmen lassen.

Das Malen findet im kleinen Malatelier statt. Wir malen auf grossem Papier, stehend, mit Händen oder Pinsel und mit einer reichen Palette an leuchtenden Farben.



Regine Pfister,

ehemalige Primarlehrerin, dipl. Zeichenlehrerin Sek., dipl. Kunsttherapeutin, eigenes Malatelier

FOCUSING

„Focusing nenne ich die Zeit, in der man mit etwas ist, das man körperlich spürt, ohne schon zu wissen, was es ist“ (Eugene T. Gendlin).

Focusing ist eine Möglichkeit, den eigenen Körper zu spüren, mit sich selbst im Kontakt zu sein und aus dem unmittelbaren Zugang zu dem eigenen Erleben, neue, nicht vom Kopf her bestimmte Einsichten zu gewinnen. In einer konzentrierten und wohlwollenden Haltung richten wir unsere Aufmerksamkeit auf unser Körperinneres. Zur Schulung der Sinne und differenzierten Wahrnehmung leite ich Übungen aus den Bereichen Achtsamkeit und Körpererfahrung an. Dazu bekommen Sie eine Einführung in das Focusingkonzept von E.T. Gendlin.

Themen aus dem begleiteten Malen könnten sich in einem Focusingprozess weiterentwickeln oder umgekehrt aus diesem im Malen einen kreativen Ausdruck finden (vom Impliziten zum Expliziten und umgekehrt).

Wir lernen, auf oft noch unklare Körperempfindungen, die ein bestimmtes Thema oder eine Situation in uns auslösen, zu achten. Daraus kann sich ein nächster, stimmiger, vielleicht überraschender Lösungsschritt ergeben. Focusing holt uns in unseren Körper zurück und bringt uns in Verbindung mit unseren Gefühlen und Wünschen. Es sind keine Vorkenntnisse notwendig. Gemeinsam machen wir uns auf die Suche und lassen uns überraschen. Wir arbeiten in der Kleingruppe (auf Wunsch ist auch ein Einzelfocusing möglich).

Anna Maria Peyer



Lic. phil., Pflegefachfrau (Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Psychotherapie Erwachsene).
Focusingausbildung 2006 – 2013 (DAF Würzburg).

MÄRCHEN

Märchen bergen Schätze. Nicht nur archaische Zeichen, auch Symbole und Metaphern kommen vor. Wir erfahren etwas über menschliche Entwicklungswege, die froh machen oder leidvoll gegangen werden müssen, über Ohnmacht und gleichzeitig deren Auflösung. Wir lernen Figuren kennen, die in uns wirken und die uns vielleicht erkennen lassen, wer wir sind, uns anregen können oder Mut machen, neue Wege zu gehen, nach Lösungen zu suchen, und vieles mehr. Bringt, wenn ihr Lust habt, euer Lieblingsmärchen mit!

Unser Thema: Finde deinen Weg zum Glück!

Christine Hemmeler

Ehemalige Krankenschwester und Logopädin, Märchenerzählerin (zertifiziert).
Erzähle Märchen für Kinder und Erwachsene. In Baseldeutsch.



FELDENKRAIS

Die Feldenkrais Methode ist ein Weg zur „Bewusstheit durch Bewegung“.

„Ich höre und vergesse - ich sehe und erinnere mich - ich tue und verstehe“ (chinesisches Sprichwort)

In jahrelanger Forschungsarbeit auf der Grundlage der Biomechanik, Hirnforschung, Psychologie und Pädagogik hat Moshé Feldenkrais (1904 - 1984) eine weltweit beachtete Bewegungslehre entwickelt, die von der Erkenntnis und Erfahrung aus geht, dass Bewegung für alle menschlichen Entwicklungs- und Lernprozesse eine sehr grosse Bedeutung hat.

Die Methode wird in der Gruppe oder als Einzellektion vermittelt.



In einer **Gruppenlektion (ATM Awareness through Movement)** werden Sie mündlich angeleitet in unbekannte und auch ungewöhnliche Bewegungsabläufe geführt, die Sie zum Experimentieren, zum Entdecken und zum Wahrnehmen von Zusammenhängen der Bewegungsketten im eigenen Körper bringen. Ein Bewegungsempfinden wird Ihnen auf spielerische Art bewusst gemacht. Das Mitmachen in der Gruppe erfordert keine Vorkenntnisse oder Erfahrung mit der Feldenkrais-Methode und eignet sich für alle.

In der **Einzellektion** wird gezielt auf Ihr Anliegen, auf Ihr persönliches Bedürfnis eingegangen. Die Bewegungen werden an Ihnen durch die Feldenkrais Lehrerin durchgeführt.

Eine Versicherung ist Sache der TeilnehmerInnen.

Eine Feldenkrais ATM als Einstieg am Morgen und zum Ausklang des Tages unterstützt den achtsamen Umgang mit dem eigenen Körper und verhilft zu einer harmonischen Beweglichkeit, zu Leichtigkeit, zu Wohlbefinden und zu einem guten Lebensgefühl. **Feldenkrais und Intuitives Malen** eröffnet uns möglicherweise interessante Erfahrungen. Beim Malen sind die mühelose Körperhaltung, die lockeren Hände, die freien Schultern entscheidend für kreative Ausdrucksmöglichkeiten ohne Verspannung und Schmerz.



Esther Lehmann

Als Ergotherapeutin verfüge ich über langjährige Erfahrung im Bereich von Bewegung. 2013 habe ich die 4 jährige Ausbildung zur Feldenkrais Lehrerin abgeschlossen und setze seither die Methode in der Praxis um. Das Unterrichten von Feldenkrais ist für mich eine faszinierende und bereichernde Herausforderung.

AN- UND ABREISE

Die Anreise erfolgt jeweils am Samstag. Individuell mit ÖV oder Privatauto. Möglicherweise ergeben sich Mitfahrgelegenheiten. Mit ÖV Anreisende nehmen den Zug bis Avignon, von dort den Bus nach Carpentras (ca 12km von Bedoin entfernt) und werden dort abgeholt. Die Abreise findet jeweils am Freitag nach dem Morgenessen statt.

TEILNEHMERZAHL

Mindestens 3, maximal 6

PREIS

990 Euro alles inklusive,

d.h. Wohnen, Essen mit Getränken, Kursgeld.

Nicht inbegriffen sind Versicherungen, Annulationskosten, Hin-und Rückreise, evtl. Fahrten vor Ort.

mehr **INFOS:** annamariapeyer@bluewin.ch – christine.hemmeler@gmx.ch – bestlehm@bluewin.ch

ANMELDEN

Die Teilnehmer/Innen erhalten nach Anmeldung eine Teilnahmebestätigung und bezahlen gleichzeitig 100 Euro im Voraus. Die restlichen 890 Euros können im Kurs bezahlt werden. Die Anreisebeschreibung können per mail oder telefonisch angefordert werden. Bei Absage keine Rückerstattung.

Bitte untenstehenden Talon für die Anmeldung benützen. Per mail ist die Anmeldung ebenfalls möglich.
Anmeldefrist **1. August 2014.**

ANMELDUNG

Ich melde mich hiermit definitiv zu folgendem Kurs an:

27. September – 3. Oktober 2014 4. - 10. Oktober 2014 11. - 17. Oktober 2014

Voraussichtliche Anreise mit Auto biete Mitfahrgelegenheit/en

mit ÖV suche Mitfahrgelegenheit

Name _____ Vorname _____

Strasse _____ PLZ, Ort _____

Tel. Nr. _____ Geburtsdatum _____

E-Mail _____

regine.pfister@gmail.com oder R.P., Beaumontweg 43, 2502 Biel/Bienne 076 500 54 97