

Beleving in Beweging voorjaar 2019

Beleving in beweging - workshops - om opnieuw soepel en zacht te worden

Beleving in beweging workshops zijn ontdekkingsreizen in je zelf. Bewegen en beleven horen bij elkaar. Nieuwe én heel oude bewegingsmogelijkheden ontdekken biedt perspectief op meer ontspanning en een betere houding. Door terug te gaan in de tijd en de verschillende ontwikkelingsstadia ontdek je oeroude patronen die je vandaag de dag kunnen helpen. Door je bewust te worden van de sensaties in je lichaam open je nieuwe wegen om het functioneren van je lichaam te verbeteren. Aandacht en verbeelding creëren een transformatie. Wisselende stimulansen dagen je zintuigen en reflexen uit. Er is geen anatomische voorkennis nodig. Je lichaam wijst de weg, ondersteund door de muziek.

"Beleving in beweging" is ontstaan uit een behoefte aan verdieping en bewustzijn via het lichaam en haar bewegingen op een speelse manier. Het is gebaseerd op Tanz der Gegenwart, Authentic Movement en de Franklin-Methode®.

Soepel en watervlug - vloeibare kwaliteit

16 maart

Als je naar spelende kinderen of dieren kijkt zie je gemakkelijke en vloeiende bewegingen met een groot aanpassingsvermogen. Mee gaan met de stroom lijkt zo eenvoudig en rustgevend. Wij zijn daar ook mee geboren. Tijdens onze ontwikkeling van waterwezens naar landwezens hebben we veel van deze waterkwaliteiten in ons lichaam behouden. Wel vaak in een iets gewijzigde vorm maar elke levende cel in ons lichaam drijft in water. Een volwassen persoon bestaat nog steeds voor meer dan de helft uit water.

Water kan bevriezen of verdampen maar niet verkrampen. Door een beroep te doen op onze vloeibare kwaliteiten kunnen we uit vastgegroeide houdings- en bewegingspatronen komen.

Beweging, tast, verbeelding en muziek helpen daarbij. Om zo het plezier in bewegen terug te vinden en opnieuw soepel en lenig te worden.



Bekken in beweging - training voor je bekkenbodem

13 april

Je bekken is een belangrijk kruispunt in je lichaam. Grote bewegingen veroorzaken een gewichtsverschuiving in je bekken. Tegelijkertijd is het de plaats waar je stabiliteit begint.

De bekkenbodem is betrokken bij praktisch alle bewegingen die je maakt; lopen, zitten, staan, dansen, fietsen etc.

Om dichterbij een vitaal bekken te komen helpt het als je een duidelijk beeld hebt van datgene wat je wilt gaan trainen. Een goede bekkenbodem-training is dynamisch, bouwt kracht op en vergroot de beweeglijkheid en elasticiteit. Het hele systeem van botten, spieren en banden moet op een gecoördineerde manier samenwerken. De organen in je bekken en hun onderlinge positie bepalen mede de vitaliteit, draagkracht en veerkracht van je bekken.

Een aanwezige en levendige bekkenbodem ondersteunt je houding.

Omgekeerd geeft een opgerichte houding je bekken en haar organen de kans om hun eigen aangeboren positie in te nemen.

Gezonde en gebalanceerde beweging begint in het bekken en laat je hele lichaam meeprofiteren.



Waar: Al Nour, Blekerstraat 17 in Groningen
Data: 16 maart, 13 april, 18 mei, 15 juni
Tijd: 10.00-12.30 uur
Kosten: € 37,50 per workshop
Docente: Nora Knol,
gedipl. Bewegingspedagoge Franklin Methode® level 3
fully certified STOTT PILATES instructor®
Tanz der Gegenwart certificaat

Website: www.studionoraknol.nl
Opgave: info@studionoraknol.nl of 06-20163298

 **STUDIO NORA KNOL**
VOOR JAREN PLEZIER
IN BEWEGEN!