

## KINDNESS IS....

Wie können Herausforderungen und Krisen zum transformierenden Treibstoff für Erwecken und Vertiefung von Weisheit werden und so diesen Prozess beschleunigen? Solche Veränderungen verlangen nach einer hochgradigen Vertiefung von beidem: den YIN und den YANG Aspekten des Mitgefühls in uns und zwischen uns.

An diesem Movement Medicine Wochenende nehmen wir uns die Zeit dafür- wir öffnen uns dem Yin-Aspekt von Güte, hören ganz besonders einfühlsam auf unsere Herzen und auf unsere Gefühle und heißen all das im Tanz willkommen.

Indem wir uns ehrlich und wahrhaftig begegnen, nehmen wir uns die Zeit, die Orte in uns zu nähren, wo sich unsere Herzen und Körper angestrengt fühlen.

In unseren Yang- Aspekten von Güte hinterfragen wir in kriegerischer Haltung jegliche Glaubenssätze, die uns in der Opferperspektive gefangen halten.

Können wir diese Glaubenssätze etwas lockern um mehr Platz zu schaffen, um zu erkennen, wie einzigartig wir sind- unabhängig von unserer Lebenssituation?

Wir werden viel tanzen, teilen, erforschen, uns stärken und wir werden gemeinsam immer tiefer eintauchen.

Unser Wochenende ist von der Movement Medicine – Praxis beeinflusst, vom Hinterfragen und vom wachsamem Zuhören. Es verspricht, ein Wochenende mit Lachen, Unterstützung und tiefem Erkennen zu werden.

\*

**12.-15. April 2018**

**Akademie am Meer Klappholtal**

**25992 List/ Sylt**

wir beginnen am Donnerstag mit dem Abendessen um 18:00 Uhr und enden am Sonntag mit dem Mittagessen um 13:00 Uhr.

Move! – offener Abend am Donnerstag, 12.April, 19:00 – 21:30 Uhr / 20€

Teilnahme Workshop 290€ (inkl. Move! )

Frühbucherpreis: 250€ bei Zahlungseingang bis 28.02.2018

Kost und Unterkunft: 70€ p.Person/Tag plus 12€ p.Pers./Tag Einzelzimmerzuschlag

Informationen und **nur Buchung des Workshops** bei Petra Cegla, +49 4651 871276, [info@core-movement.com](mailto:info@core-movement.com)

**Buchung Unterkunft nur in der Akademie am Meer: [info@akademie-am-meer.de](mailto:info@akademie-am-meer.de)**

\*

*Ist es möglich, uns mit unseren Emotionen anzufreunden?*

*Wie können wir diese ganz und gar akzeptieren- bereit sein, auf sie zuzugehen und ihnen direkt und unerschrocken zu begegnen?*

*So daß diese Energien zu einer Kraft des Erwachens werden kann !*

John Welwood, Psychotherapeut und Autor

**Jo Hardy** erforscht und unterrichtet bewußten Tanz seit über 18 Jahren, auch international.

Sie ist Mitarbeiterin, Mentorin und Faculty Teacher der School of Movement Medicine, 5Rhythmen Lehrerin (Waves & Heartbeat Level), Open Floor Lehrerin und hat Amerta

Movement mit Prapto studiert. 25 Jahre lang arbeitete Jo als körperorientierte

Psychotherapeutin, Supervisorin und Trainerin. Ihr Hintergrund sind die Meditationspraxis der buddhistischen und Sufi-Tradition sowie die zeitgenössische Erforschung der mystischen Prinzipien mit Thomas Hübl.

Jo Hardy: [www.consciousdancespace.com](http://www.consciousdancespace.com)

*„Jo ist eine wahrhaft wunderbare Mischung, die aus den vielen Jahren ihrer engagierten Praxis und Suche entstanden ist. Sie ist eine weise, humorvolle, wirklich einzigartige Tänzerin mit einem Herzen aus Gold gepaart mit kompromissloser Intelligenz. Mit ihrer kraftvollen Natur wird sie an deiner Seite sein – wohin deine Reise dich auch immer führen wird.“*  
*Ya `Acov & Susannah Darling Khan*