

# Coming Home to the Body - Continuum Workshop

<https://www.kientalerhof.ch/seminardetails/?sid=6fe27f64-aad7-40cd-9142-df8c986b0880>

20400411

13.07.2020 - 18:00 Uhr -

19.07.2020 - 13:00 Uhr

Robin Becker

Kiental

**Wichtig: 13. Juli 2020, 18.00 Uhr - 14. Juli 2020, 17.00 Uhr wird eine Einführung in Continuum sein. Diese Einführung ist Voraussetzung für diejenigen, die neu in Continuum Movement sind. Der eigentliche Workshop beginnt am 14. Juli 2020 um 20 Uhr (Wir treffen uns aber bereits um 18.30 Uhr zum Nachtessen)**



"Das Hauptmerkmal eines jeden Flüssigkeitssystems ist seine Fähigkeit, sich ständig zu verändern." - Emilie Conrad, Gründerin des Continuum Movement.

Alles Leben ist geprägt von der Bewegung des Wassers. Von der Entstehung der Galaxien bis zu den pulsierenden Zellen des menschlichen Körpers teilen alle Lebensformen das grundlegende Bewegungsmotiv von spiralförmigen Flüssigkeitssystemen. Unsere Körper sind flüssigkristalline Strukturen, die vom Wasser geformt und hauptsächlich aus Wasser hergestellt werden und dazu bestimmt sind, Schwingungen zu tragen, zu empfangen und zu übertragen. Von den Wellen der Luft, dem Wasser des Planeten, den Strahlen der Sonne und dem sich entfaltenden Wachstum der Pflanzen - alles Leben ist in Bewegung. Der gesamte Informationsaustausch innerhalb des Körpers und der grösseren Welt geschieht durch die universelle Sprache der Bewegung.

Im Continuum wird die einzigartige Weise der Verkörperung jedes Menschen als Ausdruck eines sich entfaltenden planetarischen Prozesses wahrgenommen. Unsere Flüssigkeitskörper bewegen sich viel langsamer als die technologische Welt und die kulturelle Geschwindigkeit, in der wir leben. Deshalb wird die innewohnende Intelligenz des Körpers oft übersehen oder ignoriert. Wir können lernen, auf die alte fließende Weisheit zu hören, die sich in jedem von uns bewegt.

## Kursinhalte

Durch die Praxis des Continuum lernen wir, dem Prozess des Körpers zu vertrauen. Die Sehnsucht nach Wiederbelebung und die Rückbesinnung auf die Erfahrung von Leichtigkeit und Potential findet im Continuum eine Antwort. Wir erleben die fließende Natur und die verkörperte Weisheit in uns als kraftvolle Unterstützung von innen.

In diesem Workshop lernen wir eine universelle Sprache der Bewegung mit Atem- und Klangpraktiken, die persönliche Erkundungswege initiieren. Während wir uns mit den kurvenreichen, bogenförmigen, pulsierenden und spiralförmigen Bewegungen verbinden, die immer in uns vorhanden sind, lernen wir, wie Kreativität und Vitalität das Geburtsrecht unserer flüssigen Natur ist. Wir erleben, wie der Körper in einer aktiven und engagierten dynamischen Beziehung mit dem ganzen Leben steht.

Während der ganzen Woche verwebt Robin ihr Fachwissen und ihr Wissen über Continuum mit ihrem lebenslangen Studium des Körpers und des körperlichen Ausdrucks durch Tanz und Bewegungsimprovisation. Continuum ist eine sanfte Praxis mit einem breiten Spektrum an Bewegungserkundungen, die von kontemplativ bis dynamisch reichen. In einem Continuumworkshop lernen die TeilnehmerInnen kein vorgegebenes Bewegungssystem, das sie sich merken und ausführen müssen. Stattdessen lernen sie einen Prozess der Selbsterforschung, der die direkte Erfahrung von innen heraus unterstützt.

Der Wert der Beschäftigung mit dem Kontinuum ist in der Regel ein Gefühl erweiterter Möglichkeiten und der erhöhten Vitalität. Viele Teilnehmer drücken die Freude aus, einen Weg zu finden, um besser für sich selbst zu sein. Der Workshop beinhaltet eine Art "Traumzeit", in der wir uns bewegen und in Stille ruhen, die uns die tiefe innere Zeugenschaft und die Resonanz der Gruppenverbundenheit schenken.

Für weitere Informationen über Continuum: <https://robinbeckerdance.org/home/continuum>

## Kursziele

- tiefgreifende Erneuerung und Regeneration sowie Entspannung und Lösung von Stress
- Teilnehmer werden bewusster und aufnahmefähiger, was ihren eigenen Zustand angeht, und lernen Wege, sich selbst Aufmerksamkeit und Verkörperung zu schenken
- Entwicklung von Wahrnehmung und Empfänglichkeit in der Zusammenarbeit und Kommunikation mit anderen
- mehr Beständigkeit und Präsenz

## Zielgruppe

Alle, die Ihren Körper neu erfahren und die Kontinuität von Bewegung in sich entdecken möchten. Der Workshop unterstützt unser Bewusstsein darüber, wie der sich entfaltende Fluss im Körper in den unterschiedlichen Körpertherapie- und Bewegungspraktiken wie Shiatsu, Massage, Yoga, Qi Gong, Tanz und im Leben wahrgenommen und gefördert werden kann.

## Voraussetzungen

Diese Art der Bewegungstherapie ist geeignet für ALLE Mobilitätsgrade. Es ist keine frühere Bewegungs- oder Tanzerfahrung erforderlich.

## Bemerkung

7 Std. (Einführungs) resp. 42 Std. Fortbildung, EMR/ASCA konform.

Einführung: 175 CHF /Frühbucherpreis: 158 CHF  
Hauptkurs: 785 CHF / Frühbucherpreis: 702 CHF

Sprache: Englisch mit Übersetzung.

## Weitere Informationen

[www.robinbeckerdance.org](http://www.robinbeckerdance.org)

## Kursleitung

Robin Becker (USA), Lehrerin, Tänzerin, Choreographin. Arbeitete mit Martha Graham Dance Company, Eleo Pomare Dance Company und einer eigenen Gruppe (künstlerische Leitung während 15 Jahren). Ihre Arbeit ist tief beeinflusst durch Studien, die sie seit 25 Jahren im westlichen Zweig des Sufi-Ordens betreibt.

## Persönliche Beratung

Bei Fragen stehen wir Ihnen gerne persönlich zur Verfügung!  
Kontakt: [Kontaktformular](#), Telefon: +41 33 676 26 76.

## Kurskosten

CHF 960.00 (exkl. Unterkunfts-, Verpflegungskosten und Kurtaxe)  
CHF 860.00 (exkl. Unterkunfts-, Verpflegungskosten und Kurtaxe). Der Frühbucherpreis ist nur anwendbar bei einer Anzahlung von 20% 14 Tage nach Anmeldung und Bezahlung der Restkosten bis spätestens 60 Tage vor Seminarbeginn. Bitte beachten Sie hierzu die Ziff 8, 20 und 21 der [AGB](#).