



ÜBERGÄNGE zwischen Nacht & Tag //

TRANSITIONS between Night & Day

Morgens: Atem Fluss Lebendigkeit

5x Dienstags von 8 - 9.15h

am 9. Nov / 16. Nov / 23. Nov / 30. Nov / 7. Dez

Abends: Tiefenentspannung Schlaf & Traum

3x Freitags von 20 - 21.30h

am 12. Nov / 26. Nov / 10. Dez

Ein Online-Kurs für Zuhause und Unterwegs, um die Resonanz mit der Innen- und Aussenwelt, die inneren und äusseren Rhythmen in Einklang zu bringen und die körperliche, mentale und emotionale Balance in den täglichen Übergangsphasen gezielt zu unterstützen. www.transitionacademy.com

C O R E P R A C T I C E

Core Practice bietet eine methodische Integration von Atemübungen, Bewegungssequenzen und Tiefenentspannung aus QiGong und Yoga, Meditation und Mindfulness, Mentaltraining, Energetischer Psychologie / Positiver Psychologie.

Die beiden sich ergänzenden Serien geben Impulse, Inspiration und Zeit im Alltag. Sie fokussieren die Wechsel und Übergängen von Tag und Nacht, Licht und Dunkelheit, Ruhe und Aktivität. Innere und äussere Rhythmen und der eigene Umgang mit Zeit werden bewusster sowie die Themen, die damit verbunden sind und die wir in der ‚stilleren‘ Jahreszeit vertiefen können. Die im Kurs angeleitete Übungs-Praxis stimuliert auf einfache Weise die Selbstregulations-Fähigkeit des Organismus und unterstützt die körperliche, mentale und emotionale Balance und Gesundheit.

Vor allem Schlaf und Traum werden uns in diesem Kurs beschäftigen, ebenso wie die Übergänge in eine stimmige Aktivität und Vitalität, Entspannung und Gelassenheit in den täglichen Herausforderungen. Die Abendserie gibt Impulse, um die langen Nächte für die Regeneration zu nutzen.

In der aktuellen Situation bewegt sich die Energie bei vielen zwischen Stillstand und Unruhe, Suche und Suchttendenzen können zunehmen. Bewährte Übungen können die körpereigenen Drogen anregen und das Vertrauen stärken, für eine natürliche, stabilere und lebendigere Basis in herausfordernden Momenten und Zeiten.

Leitung: Kristín Guttenberg

Teilnahmegebühr: Ganze Serie: 135€ // Studierende 90€

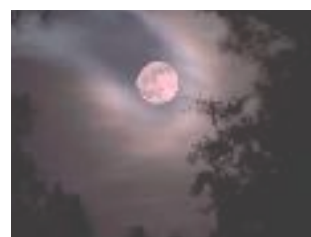
Nur Morgenserie: 75€ // Studierende 50€

Nur Abendserie: 45€ // Studierende 30€

Einzelstunde: 18€ // Studierende 12€



Der Einstieg in die Serien oder zu Einzelsessions ist jederzeit möglich, mit kurzer Anmeldung am Vortag.



Infos und Anmeldung: info@themovingacademy.com

www.themovingacademy.com

english



TRANSITIONS between Night & Day //

ÜBERGÄNGE zwischen Nacht & Tag

Morning: Breath, Flow, Aliveness

6x Tuesday mornings from 8 - 9.15h

Dates: 9 Nov / 16 Nov / 23 Nov / 30 Nov / 7 Dec

Evening: Deep Relaxation, Sleep & Dream

3x Friday evenings from 20 - 21.30h

Dates: 12 Nov / 26 Dec / 10 Dec

An online course for home and on travels to resonate with the inner and outer world, align inner and outer rhythms and specifically support physical, mental and emotional balance in the daily transitions with Body Mind Practices.

www.themovingacademy.com

C
O
R
E
P
R
A
C
T
I
C
E

Core Practice offers a methodical integration of breathing exercises, movement sequences and deep relaxation from QiGong and Yoga, Meditation and Mindfulness, Mental Training, Energetic Psychology / Positive Psychology.

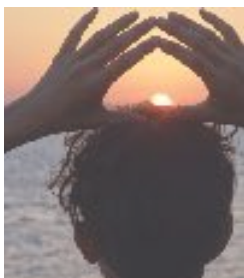
The two complementary series provide impulses, inspiration and time in everyday life. They focus on the changes and transitions of day and night, light and darkness, rest and activity. Inner and outer rhythms and our own handling of time become more conscious as well as the themes that accompany them and which we can deepen in the 'quieter' season. In the current situation, the energy of many of us moves between standstill and restlessness. Searching and addictive tendencies can increase. The practice guided in the course stimulates the self-regulation capacity of the organism in a simple way and supports physical, mental and emotional balance and health.

Sleep and dream will be our main focus in this course, as well as the transitions into more harmonious activity and vitality, the ability to relax and remain calm in daily challenges.

We can learn to stimulate the body's own drugs and strengthen confidence in a natural, more stable and lively basis in challenging moments and times.

Facilitation: Kristín Guttenberg

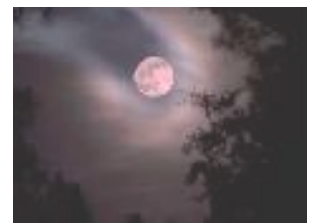
Participation fee: Whole series: 135€ // Students 90€



Morning series only: 75€ // students 50€

Evening Series only: 45€ // students 30€

Single session: 18€ // students 12€



You can join each sessions or series at any date, but with a short registration the day before.

Info and registration: info@themovingacademy.com

www.themovingacademy.com

