



## Alles hat zwei Seiten

### Ein Abend mit Gestaltarbeit und Feldenkrais

Rechts- links, oben- unten, stark- schwach, hart- weich, außen -innen, weiblich- männlich: Die Welt, wie wir sie erleben, besteht aus Gegensätzen. Ohne Gegensätze ist sie gar nicht vorstellbar, ließe sie sich überhaupt nicht (be)greifen. Und doch ist sie eine Einheit. Für ein balanciertes Leben hilft es uns, Polaritäten zu akzeptieren, sich mit beiden Polen auseinanderzusetzen und die verschiedenen Seiten in einen Austausch zu bringen. Auch das christliche Symbol des Kreuzes vereint Gegensätze, genau wie unser Körper, der eine Ganzheit aus vielen Polaritäten ist.

Wir nehmen uns und unsere Polaritäten wahr und entdecken sie als spannendes Lernfeld für unser Frauenleben. Übungen aus dem Gestaltansatz und Lektionen aus dem Feldenkrais helfen uns dabei und wecken unseren Spürsinn. Wir arbeiten an der Orientierung im Raum und in uns selbst. Durch diese Wahrnehmung des eigenen mittleren Maßes finden wir unsere weibliche Kraft.

Ein Abend für Körper und Seele.

**Referentinnen:** Marion Mauer-Diesch, Theologin und Gestalttherapeutin, Neubiberg  
Frauke Burmester, Feldenkrais Pädagogin und Physiotherapeutin, Ottobrunn

**Termin:** Do, 15.06.2023, 19:00 Uhr -21:30 Uhr

**Ort:** Pfarrheim Rosenkranzkönigin, Kaiserstraße 4b, 85579 Neubiberg

**Anmeldung:** Um verbindliche Anmeldung unter [kerstin@alexander-fichtner.de](mailto:kerstin@alexander-fichtner.de)  
wird gebeten.

**Bitte kommen Sie in bequemer Kleidung und bringen eine Joga-oder Isomatte, evtl. ein kleines Kissen und warme Socken mit!**