



Meditatives Tanzen

Wir sind miteinander im Kreis tanzend verbunden und dabei auf eine Mitte ausgerichtet.

Einfache, Tänze werden Schritt für Schritt angeleitet und führen uns, in unsere eigene Mitte und in Harmonie.

Es sind keine Vorkenntnisse und Erfahrungen im Tanzen erforderlich. Dabei sein und Mitmachen, das ist alles – es ist ganz leicht.

Benötigt wird nur der Mut zum ersten Schritt. Und dann bewegen sich unsere Füße, fast ganz von alleine.

Wir spüren beim Tanzen den Kontakt mit uns selbst und erleben Schwingung und neuen Schwung im Miteinander.

Wir sind Teil eines Ganzen und dürfen einfach so sein, wie wir sind.

Im Meditativen Tanzen finden wir neue Kraft für den Alltag.



Energietankstelle

Tanz dich frei... entdecke dich im Tanz...

Neugierig und offen lasse ich mich ein auf meinen eigenen Bewegungsfluss, ohne zu wissen, wohin er mich führt - ich lausche der Musik und lasse mich einfach führen, von dem was in mir ist und sich im Außen zeigen will und kreierte meinen eigenen, ganz individuellen Tanz.

Beim Lauschen auf die Klänge, spüre ich nach, welche Geschichte die Musik zu erzählen hat. Ob Jazz Musik, Ethno, Klassik oder meditative Klänge – hier entsteht ein Raum, um mit dem Kreativen, dem Kraftvollen in mir, im Außen zu experimentieren. Ich finde Zugang zu tieferen Bewusstseinschichten und kann meinen inneren Bildern Aufmerksamkeit schenken.

Beim Tanzen bleibe ich ganz bei mir. Ich komme dabei in Kontakt mit meiner eigenen Kraft, tanze mich frei und nehme neue Energie in mich hinein, kann so kraftvoll in meinen Alltag hinausgehen.



Tänze der Völker

Internationale Kreistänze, die auch ein bisschen Übung erfordern, führen uns in unsere eigene Lebendigkeit und Lebenslust und lassen uns Freude im gemeinsamen Schwung erleben.

Die Lebensfreude, die wir beim Tanzen spüren, strahlt hinein in unser tägliches Leben und verändert ganz unmerklich unseren Alltag.

Es gibt kein richtig und kein falsch – so wie es ist, ist es gut.

Ohne Leistungsdruck und Perfektionsanspruch bewegen wir uns und erleben dabei Freude und Entspannung.

Jeder Kulturkreis hat seine eigenen Rhythmen. Schwungvollere Tänze, bei denen gestampft, gehüpft, gesprungen und immer schneller gewirbelt wird, bringen uns manchmal ganz schön ins Schwitzen.

Dieser Kreis ist gedacht für alle, die bereits ein bisschen Erfahrung und Übung im Kreistanz mitbringen.



Lebensberatung

Immer wieder kommen wir in unserem Leben an einen Punkt, wo einfach nichts mehr so ist wie vorher, wo nichts mehr stimmt, wo das Bisherige in Frage gestellt wird, und Neues noch nicht zu sehen ist.

Diese Krisen sind schwer auszuhalten, sind aber wichtige Entwicklungsschritte auf unserem Weg zu einem reifen Leben.

In den Umbruchzeiten können wir alleine den Sinn der anstehenden Veränderungen oft nicht erkennen. Um uns herum scheint alles nur noch dunkel und wir verlieren dabei ganz unsere Lebendigkeit und Lebensfreude.

Hier bietet die Lebensberatung eine Möglichkeit, im ganz persönlichen Gespräch eine neue Richtung für das eigene Leben zu entdecken. Sie finden wieder einen Zugang zu Ihren eigenen Kraftquellen und erkennen, welche Reifungsschritte anstehen, was in Ihrem Leben verändert werden muss, damit Sie Ihren Weg wieder klarer sehen können und das Leben wieder Freude macht.

Unsere Akademie ist Treffpunkt für suchende, neugierige und offene Menschen, die sich nicht mit ...man tut, und man soll... zufrieden geben, sondern sich auf die Suche machen herauszufinden, was sie selbst wirklich leben wollen. Unsere Akademie ermöglicht Gemeinschaft für alle, die im menschlichen Miteinander neue Wege für eine glückliche, zufriedene und heilsame Lebensgestaltung suchen. Unsere Akademie verbindet Menschen aus allen Alters- und Bildungsschichten, die miteinander dem Leben auf der Spur sind und nach spiritueller Tiefe in Ihrem persönlichen Leben suchen.



Beate Hieber

Erzieherin und Lebensberaterin
Tiefen-/Gestaltpädagogin (Kairos)
Langjährige Gruppenleitung in der Kinder-
Jugend- und Erwachsenenarbeit

Info, Termine und Anmeldung

Gellertstraße 13
39108 Magdeburg
☎ 0391 505 82 52

www.lebensarchitektur.biz

© 2009, Bildmaterial: PixelQuelle.de

Akademie für LebensArchitektur

Programm 2009



Atempause

Jeder Mensch, der täglich bis an die Grenzen seiner Belastbarkeit arbeitet spürt, dass er um weiterhin voll einsatzfähig zu bleiben, sich immer wieder Auszeiten gönnen muss.

Dies ist geradezu LEBENS-NOT-WENDIG geworden, um nicht eines Tages erschöpft zu sein und krank zu werden.

Durch Impulse, Lieder, Tänze, Stille und die unterschiedlichsten Entspannungs- und Körperübungen entdecken Sie neue Kraftquellen für sich selbst und lernen, diese in ihren Alltag zu integrieren.

Bei diesen Treffen, kommen Körper und Geist zur Ruhe, Sie sammeln neue Kraft für Ihren Alltag und tun etwas für die Gesundheit. Sie finden in die Entspannung und können loslassen, was krank macht.

Im Hinspüren, wer Sie wirklich sind, entdecken Sie, was wir brauchen zum Leben, Sie kommen neu zu Atem.....



Frauenkreis

Zeit zum Träumen, Tanzen, Rituale feiern.
Zeit um das Leben zu er-leben.

Es braucht solche Orte der Kraft, aus denen wir schöpfen, an denen wir unsere Frauenverbundenheit wahrnehmen und uns unseres eigenen Seins wieder bewusst werden.

Gemeinsam unterstützen wir uns, um zur Ruhe zu kommen, zu uns selbst, zum Wesentlichen. Wir lernen uns dabei selbst besser und neu kennen, spüren in unser tiefstes Inneres, erleben Freude am Miteinander auf dem Weg sein und entdecken die Gemeinschaft als heilsame Wegbegleiter.

In der gemeinsamen Suche und im gemeinsamen Austausch, inspirieren, begleiten, nähren und unterstützen wir uns gegenseitig.

Wir sind miteinander auf dem Weg, um ganz Frau zu werden, um uns aus alten Verstrickungen, aus überholten Normen und äußeren Zwängen zu lösen, und dann frei ins Leben gehen zu können.



Homöopathie für Laien

Dr. Samuel Hahnemann, gebürtig aus Meißen, studierte in Leipzig und hat lange Zeit in Köthen praktiziert. Er entdeckte vor über 200 Jahren, dass Ähnliches mit Ähnlichem geheilt wird und nannte diese neue Heilmethode: „Homöopathie“.

Hahnemann formulierte 1810: „Das höchste Ziel der Heilung ist schnelle, sanfte, dauerhafte Wiederherstellung der Gesundheit, oder Hebung und Vernichtung der Krankheit in ihrem ganzen Umfange auf dem kürzesten, zuverlässigsten, unnachteiligsten Wege, nach deutlich einzusehenden Gründen“

Der Mensch besteht aus Körper, Geist und Seele und kann nur in seiner Gesamtheit heil werden.

Alle Krankheiten haben ihren Ursprung im fehlenden seelischen Gleichgewicht. Mit diesem Ansatz kann jeder für sich und seine Familie Heilung ohne Nebenwirkungen erfahren und auch selbst anwenden. In dem Seminar werden die Möglichkeiten und Grenzen der Selbst-behandlung aufgezeigt, sowie Gesetze und Regeln vorgeführt, um die Publikationen zur Selbstmedikation besser zu verstehen.



Traumreisen und Malen

Traumreisen regen die Selbstheilungskräfte an und fördern die Phantasie.

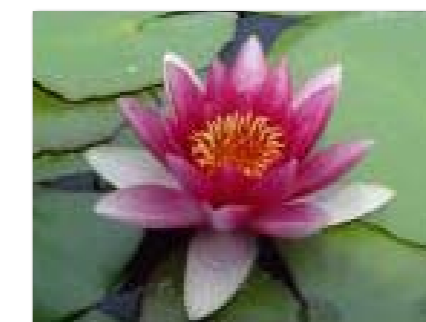
Sie stärken das Selbstwertgefühl und bringen Sie wieder in Verbindung mit sich selbst. Sie helfen Ihnen in die eigene Kraft zu kommen.

Im Erleben der eigenen inneren Bilder entdecken Sie sich selbst neu, hören Ihre innere Stimme und erkennen, was Sie im Innersten bewegt.

Ausgangsbild der Traumreise ist ein guter vertrauter Platz z.B. eine Wiese. Von dort entwickelt sich in der Phantasie ein ganz persönliches Geschehen.

Jeder sieht seine eigenen Bilder in der Tiefenentspannung.

Durch das anschließende intuitive Malen wird das Erlebte in den Ausdruck gebracht und im behutsamen Sprechen darüber entdecken Sie dabei manche verborgenen Sehnsüchte und Wünsche, die zu Ihnen gehören.



Yoga für Susanne

Kennen Sie auch diese Tage an denen sie sich nicht richtig wohl fühlen, genervt, gestresst, überlastet, „saftlos und kraftlos“ ihren Tag leben? Fragen Sie sich dann vielleicht auch, ob es Möglichkeiten gibt, die Laune zu verbessern, energiereicher zu werden, eigene Kraftquellen zu entdecken, um wieder zu einem besseren Körpergefühl und zu einem besseren Wohlbefinden zu kommen? Dann kann Yoga eine wirkliche Hilfe sein oder zu einer erstaunlichen Hilfe werden.

Hatha-Yoga (Körper-Yoga) umfasst einen großen Schatz an wirksamen Übungen, die Körper, Atem, Geist und Seele in Einklang bringen. Probieren Sie es einfach aus, und finden Sie heraus, ob Yoga auch für Sie ein Weg zu mehr innerer Ruhe, Gelassenheit und Zufriedenheit sein oder werden kann.

Jede Stunde steht unter einem körperlichen oder geistigen Schwerpunktthema bekommen.

Dieser Kurs ist für Anfänger ohne Vorkenntnisse und Wiedereinsteiger geeignet.



Schülerentspannungsgruppe

Schule ist Stress! Vor allem in den Abschlussklassen macht sich dies immer stärker bemerkbar.

Schüler und Studenten kennen das sicher alle: Gedächtnis- und Konzentrationsmangel, Kopfschmerz, Muskelverspannung, Magenbeschwerden und Schlafstörung. Unser Körper signalisiert Alarm: Schulstress, Lernstress, Leistungsstress...

Hier hilft eine regelmäßige Auszeit! Loslassen - Entspannen - zu mir kommen

Durch ein regelmäßiges Üben mit den unterschiedlichsten Methoden, gelingt dieses Loslassen nach und nach, und ermöglicht es, immer leichter in die Entspannung zu kommen. Die Übungen sind gut geeignet, um sie im ganz normalen Alltag auch zwischendurch selbst zu Hause durchzuführen und immer wieder davon zu profitieren.

Dieses Angebot richtet sich ausschließlich an Schüler (ab 16 Jahren) und Studenten.