

Organisatorisches

- **Anmeldeschluss:** 12.12.2018, via Mail oder telefonisch (Anrufbeantworter)
- **Kosten:** 45,-/ Barzahlung zu Kursbeginn
- **Mitbringen:** rutschfeste Socken oder Gymnastikschläppli
- **Anfahrt:** Mit Tram Nr. 14 in Richtung Pratteln/Schlossstrasse, Haltestelle 'Sevogelplatz'. Mit Auto: Parkplätze in blauer/weisser Zone vorhanden.

**Anfahrt/Wegbeschreibung sowie
Informationen zum ZENtrum Phat Môn**
www.phatmon.ch

*sich bewegend beleben
durch Formkraft – Heilkraft – Schöpferkraft
im plastisch-farbig-klingenden Wort*



Eurythmie
im ZENtrum Phat Môn
Basel, Sevogelstrasse 56

***Thema: Sich zentrieren –
in Fluss kommen – sich stärken***

Samstag, 15. Dezember 2018
14.30 – 17.30 Uhr

mit Elke Erik-Wild

Inhalte des Nachmittags

Einstiegsübungen geben uns den Boden zu körperlicher Zentrierung und Gestimmtheit. Bewegungselemente wie innerer Atem, Farben, Seelengesten, Lautgebärden lassen uns 'aufatmen', bringen ins Fliessen und stärken uns auf allen Ebenen unseres Seins. Dann 'verdichten' wir bewegend Stimmung und Ausdruck eines Gedichtes und erfahren so die Kraft des Wortes und unseren Leib als Sprach-Instrument. Es benötigt keine Vorkenntnisse, da die Eurythmie als bewegte Sprache durch das Sprechen in jeder/m von uns bereits von Natur aus veranlagt ist. Es wird sorgfältig angeleitet, in zugleich freilassender Weise.

Was ist Eurythmie?

Eurythmie (von altgriech. eu-rythmós = Wohlklang, schöner Rhythmus), ist aus der Anthroposophie im Jahr 1912 entstanden. Eurythmie ist eine Bewegungskunst, welche uns körperlich wie auch seelisch-geistig in Schwingung und in Schwung bringt. Grundlagen fürs Bewegen sind Sprachrhythmus, Laut-, Wortklang, Satzgebärde, Stimmung und Aussage – die gesamte Sprache in ihrem äusseren und inneren Gehalt. Durch den Bewegungsausdruck in der Eurythmie verbinden wir uns auf ursprüngliche Weise mit uns und mit der

Welt, denn Bewegung und Sprache ist das, was uns das ganze Leben hindurch begleitet. Über die Eurythmie können wir den Einklang mit uns selbst und der Welt wiederfinden.

Eurythmie im ZENtrum Phat Môn

Aus der abendländischen Kultur heraus entstanden, regt Eurythmie durch Bewegung die Vitalkräfte an. Dieses Prinzip findet sich ebenso in östlichen Bewegungsformen wie z.B. im Qi-Gong. Jede/r kann heute den ganz eigenen Zugang zu diesen Quellen finden; sei es über mehr östliche oder mehr westliche Traditionen.

Ich erlebe Christentum, Buddhismus und andere Traditionen wie das Keltentum und den Sufismus als spirituelle Ansätze, welche alle dasselbe Ziel haben: individuelle Entfaltung und Anbindung ans 'grosse Ganze', sodass jede/r durch das eigene Sein sich universell verbindet und damit sich und dem Ganzen hilft, sich weiterzuentwickeln.

Ein Zugang zum 'grossen Ganzen' ist der über Präsenz und Achtsamkeit in der Bewegung, verbunden mit den gesundenden, strömenden Raum- und Körperbewegungen der Eurythmie.

Ich freue mich, einen Nachmittag im ZENtrum zu Gast zu sein!

Informationen und Anmeldung

Elke Erik-Wild
Mattweg 77
4144 Arlesheim
Tel. 061-702 03 46
elke.erik-wild@bluewin.ch

Über mich

Jahrgang 1969. Eurythmie-Studium (Abschluss 1995) und Studium Sozialpädagogik FH (Abschluss 2007). 1996 bis 2009 in Bühnengruppen und Projekten tätig. Seit 1999 freie Kurse in der Erwachsenenbildung.

Achtsamkeit und liebevoller Umgang mit sich selbst, mit anderen ebenso wie mit der uns anvertrauten Schöpfung sind mir richtunggebend im alltäglichen Handeln. Lebensfreude wecken und sich stärken durch Bewegung, die uns auf allen Ebenen des Seins erfasst und Leib, Seele und Geist neuen Atem schöpfen lässt – dies möchte ich in meinen Kursen erlebbar machen.



Organisatorisches

siehe Rückseite