

Gestalt Body Process

# Bewegung & Ruhe in Achtsamkeit



Körperkurs zu Lebendigkeit, Einklang, Kraft

*Gestalt Body Process ist ein einfacher Weg zu mehr Lebensenergie und Lebensfreude: beruhigend, kräftigend, belebend.*

*Er bietet eine geeignete Möglichkeit der Integration von Atmung, Haltung, Bewegung und Emotionen.*

## **Bewegung und Ruhe in Achtsamkeit**

Gestalt Body Process ist ein moderner westlicher Ansatz zu lebendiger Gesundheit, pulsierender Vitalität und körperlich-seelischer Balance. „Bewegung und Ruhe in Achtsamkeit“ ist der Tenor des Kurses. Er vermittelt die wohltuende Wirkung moderner körpertherapeutischer Übungen auf dem Hintergrund des achtsamkeitsorientierten Gestaltansatzes. Sanfte, harmonisierende Bewegungssequenzen wechseln sich ab mit vitalisierenden, mobilisierenden Einheiten im Gehen, Stehen, Sitzen, Liegen.

Das Angebot richtet sich nach dem, was die Teilnehmer/innen brauchen.

## **Vitalität und Balance, Kraft und Entspannung**

Manche Übungen betonen die Erdung oder Schwerkraft, andere sind kräftigende Vibrationsstellungen, wieder andere dienen dazu, Stress abzubauen, chronische Verspannungen zu lockern oder einzelne Körperbereiche zu beleben. Insgesamt wird die Beweglichkeit sowie Erlebnisfähigkeit des



Körpers gesteigert, die Selbstwahrnehmung belebt, der Körper mit Achtsamkeit von innen heraus gestärkt.



## **Stille im Zentrum des Sturms**

Achtsamkeit unterstützt die Einübung von Gelassenheit, Konzentration, Präsenz. Es gilt - inmitten des Alltagstrubels - in sich Distanz und Räume zu finden, wo wir zu innerem Gleichmut, zur zentrierenden Mitte finden.

Der Kurs unterstützt körperlich-psychische Gesundheit, schult Aufmerksamkeit, stärkt Konzentration sowie Selbstbewusstsein.

Er reduziert Stresssymptome, fördert Geistesklarheit und Präsenz, verbessert Haltung und Atem, steigert Ausdauer.

## **Gestalt Body Process - Bewegung und Ruhe in Achtsamkeit:**

Mi, 19.45 - 21.15 Uhr (ganzjährig);  
10 Einheiten Preis: 150 €.

Leitung: Mag. Georg Pernter, Bozen, Gestalttrainer und Berater.

## **Kursort u. Veranstalter:**

**GestaltAkademie**  
Südtirol

Claudia-de-Medici-Str. 1a, Bozen

Infos: 349 059 68 19\_ [georg.pernter@gmail.com](mailto:georg.pernter@gmail.com)  
[www.gestaltakademie-suedtirol.it](http://www.gestaltakademie-suedtirol.it)  
[www.gestalt-bz.eu](http://www.gestalt-bz.eu)