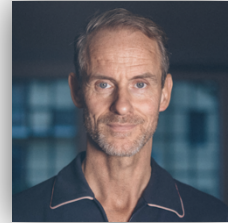


THEMENKURS „NACKEN UND SCHULTERN“ mit MATTHIAS ROTH

23. – 25. Juni 2023

St. Ruprecht a.d. Raab (Nähe Graz)



Kursbeschreibung:

Was lebt in Nacken und Schultern?

Wer Schmerzen in Schultern und Nacken hat, wird sie verständlicherweise vielleicht erst einmal „weghaben“ wollen. Weichen allerdings die Ursachen nicht, stellt sich selbst nach „erfolgreicher Behandlung“ die alte Situation schnell wieder ein.

Es gibt ein heilsames Erwachen, wenn wir uns fragen, was in unseren Schultern und im Nacken eigentlich „lebt“, also welche Aspekte menschlicher Lebendigkeit dort sozusagen „beheimatet“ sind. So kommt etwas viel Tieferes in Fluss. Während die Spannungen in der betroffenen Gegend aufweichen, geraten die Themen, die damit verknüpft sind, in Bewegung.

Die entsprechenden Schlösser und Ströme dienen uns nicht mehr einfach als „Druckknöpfe gegen Beschwerden.“ Sie entpuppen sich vielmehr als Tore zum lebendigen Umgang mit meinem Körper und mit meiner Art, in ihm zu leben. Die Lösung kann auf diese Weise tiefer gehen und viel länger vorhalten; der Körper braucht viel seltener Schmerzen zu produzieren, um meine Aufmerksamkeit zu bekommen...

Spürübungen also, Bewegung und gezieltes Strömen werden an diesen drei Tagen von zentraler Bedeutung sein, um nicht nur ein tiefes und verbundenes Verständnis von dem zu erarbeiten, was in Schultern und Nacken eigentlich „Sache ist“, sondern diese Zone auch spürbar zu lösen und zu erleichtern.

Vorkenntnisse sind für diesen Kurs nur in bescheidenem Maß erforderlich; eine gewisse Vertrautheit mit natürlichem, entspanntem, Berühren sind hilfreich. Dies muss nicht Jin Shin Jyutsu- Praxis heißen; es genügt, aus irgendeinem Lebensbereich die Erfahrung zu haben, dass Berührung das Natürlichste von der Welt und ganz selbstverständlich ist – und dass es immer heilsam ist, sich achtsam und lauschend berührt zu fühlen, ohne dass jemand etwas von mir oder für mich will...

Anreise nach Graz / St. Ruprecht a. d. Raab:

mit dem Zug: bis Graz ... dort umsteigen ... Gleisdorf ... St. Ruprecht ... oder bei mir melden .. Barbara Gastager 0664/45 20 105 ... kann Shuttle anbieten

mit dem Auto: von Graz kommend ... Knoten Graz/Ost links halten und den Schildern A2/E66 in Richtung Gleisdorf/Wien folgen ... bis Gleisdorf WEST ... dort abfahren ... Ausfahrt 161 nehmen ... an der Gabelung rechts halten und weiter auf Wechsel Str./B54/B65 ... im Kreisverkehr 2. Ausfahrt nehmen (Rechbergstr.) nehmen ... bis St. Ruprecht ... dort auf der Umfahrungsstraße bleiben ... bis Ortsschild kommt Unterfladnitz (nach ca. 5 km auf der rechten Seite) ... dort rechts einbiegen ... dem Straßenverlauf folgen bis deutlich das Haus direkt kommt ... Gemeindezentrum Unterfladnitz ... es gibt ausreichend Parkplätze.

ORGANISATION für Anfragen und weitere Informationen:

Barbara Gastager	barbara.gastager@gmx.at	+43 664/45 20 105
Ingrid Kogler	kogler.ingrid1@gmx.at	+43 650/877 1000
Anmeldung online:	https://www.jsj.at	

Kursort: Gemeindezentrum Unterfladnitz/ St. Ruprecht a.d. Raab

Kurszeiten: 23.6. – 25.6.2023

Freitag, 23.6.2023 09:00 - 18:00 Uhr, einchecken ab 08:00 Uhr

Samstag, 24.6.2023 09:00 - 18:00 Uhr

Sonntag, 25.6.2023 09:00 - 17:00 Uhr

Kosten: € 490,--

Die **Anmeldung** erfolgt bitte schriftlich (online www.jsj.at). Mit der Überweisung der Anzahlung von € 200 ist die Anmeldung verbindlich.

Konto: „Barbara Gastager“
IBAN: AT18 3810 3000 0503 7494
BIC: RZSTAT2G103

Den **Restbetrag** bitte bis 16. Juni 2023 einzahlen.

Stornogebühr: Bei Absage bis einen Monat vor Kursbeginn wird die Anzahlung zurückerstattet. Danach wird der Betrag einbehalten.

Mitzubringen: Schreibmaterial, Farbstifte, Decke, bequeme Kleidung, Socken, Leintuch, wenn möglich eine Strömliege (bitte um Bekanntgabe).

Übernachtung: <https://steiermark360.com/panorama/st-ruprecht-a-d-raab/>
<https://www.ochensberger.at/restaurant/>
<https://www.locker-legere.at/de/hotel/preisliste/>

Verköstigung: Am Kursort besteht die Möglichkeit, das Mittagessen in Buffetform einzunehmen.