

Beleving in Beweging winter 2019

Bewegen en beleven horen bij elkaar. Je bewust worden van de sensaties in je lichaam opent nieuwe wegen om het functioneren van je lichaam te verbeteren. Om opnieuw soepel en zacht te worden. Met aandacht en verbeelding creëer je een transformatie. Wisselende stimulansen dagen je zintuigen en reflexen uit. Er is geen anatomische voorkennis nodig. Je lichaam wijst de weg, ondersteund door de muziek.

'Beleving in beweging' is gebaseerd op Tanz der Gegenwart en de Franklin-Methode®.

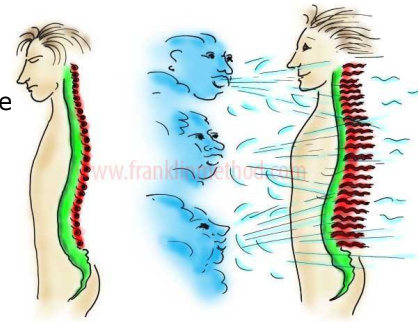
Mee met de wind - een zachte wervelkolom

19 januari

Nu ervaar je je wervelkolom misschien als stijf en onbuigzaam. Maar er was een tijd dat je alle kanten op kon. Nieuwe én heel oude bewegingsmogelijkheden ontdekken biedt perspectief op meer ontspanning en een betere houding. Er is veel meer wat ons doet bewegen en overeind houdt dan alleen het skelet en spiersysteem.

Een zachte, meegaande wervelkolom maakt dat je stevig op je voeten staat. Je bent niet omver te blazen.

Zeg vaarwel tegen overbodige spanning en creëer een transformatie met verbeelding, aanraking, beweging en muziek.



Kracht of gemak - bindweefsel, botten en spieren

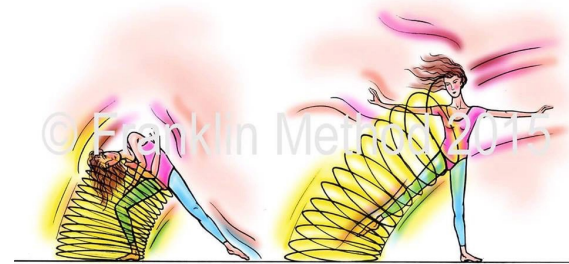
9 februari

Waar zou je meer aan hebben? Sterk en stug of soepel en veerkrachtig.

Hoeveel inspanning heb je nodig om iets te bereiken?

Wij zijn geen muur maar een levend driedimensionaal bouwwerk van botten, spieren en gewrichten omgeven door bindweefsel. Onze botten fungeren als stutten en steigers die door de spieren in beweging gezet worden. De gewrichten maken het mogelijk dat je alle kanten op kunt gaan. Bindweefsel (fascia) doet wat het zegt; verbinden.

In deze workshop gaan we terug naar de ontwikkeling, groei en inzet van de spieren om een nieuw evenwicht te ontdekken tussen kracht en gemak. Zo wordt bewegen weer een feest.



Soepel en watervlug - de vloeistoffen in ons lichaam

16 maart

Als je naar spelende kinderen of dieren kijkt zie je gemakkelijke en vloeiende bewegingen met een groot aanpassingsvermogen. Mee gaan met de stroom lijkt zo eenvoudig en rustgevend. Wij zijn daar ook mee geboren. Tijdens onze ontwikkeling van waterwezens naar landwezens hebben we veel van deze waterkwaliteiten in ons lichaam behouden. Wel vaak in een iets gewijzigde vorm maar elke levende cel in ons lichaam drijft in water. Een volwassen persoon bestaat nog steeds voor meer dan de helft uit water.

Water kan bevriezen of verdampen maar niet verkrampen. Door een beroep te doen op onze vloeibare kwaliteiten kunnen we uit vastgegroeide houdings- en bewegingspatronen komen. Om zo het plezier in bewegen terug te vinden en opnieuw soepel en lenig te worden.



Waar: Al Nour, Blekerstraat 17 in Groningen
Data: 19 januari, 9 februari, 16 maart
Tijd: 10.00-12.30 uur
Kosten: € 37,50 per workshop
Docente: Nora Knol,
gedipl. Bewegingspedagoge Franklin Methode® level 3
fully certified STOTT PILATES instructor®
Tanz der Gegenwart certificaat

Website: www.studionoraknol.nl
Opgeve: info@studionoraknol.nl of 06-20163298

 **STUDIO NORA KNOL**
VOOR JAREN PLEZIER
IN BEWEGEN!