

Gehen

oder Wie man zu Fuss zu seinem besten Leben kommt

Samstag 20. und Sonntag 21. August, jeweils 10 – 17 Uhr

Für Menschen, die gerne gehen und solche, die dies noch entdecken wollen

Gehen kann pures Glück sein! Dein «Gehen» eröffnet dir neue und überraschende Dimensionen im unterwegs sein – grundsätzlich.

Gehen ist Leben, ist aufbrechen, ist angehen. Gehen ist untergehen, vergehen, übergehen und aufgehen. Gehen ist aber auch das «aus sich herausgehen und in sich hinein». Gehen lebt vom Fortschritt und Stillstand, vom Auf und Ab, von Rast und Ruhe, von Hast und Hetze. Gehen ist Stolpern, Fallen und sich wieder Aufrappeln. Gehen ist Losgehen und Ankommen. Gehen ist das ganze Leben.

Mit «Gehen» übst und erweiterst du deine Fertigkeiten im Gehen. Du entdeckst neue Dimensionen, im zu Fuss unterwegs sein und stärkst so dein Leben. Du erfährst, was andere über das Gehen schon dachten/schrieben, lernst die «Sieben Kompetenzen vom Gehen» kennen und du tauschst dich aus mit anderen leidenschaftlichen Gehenden.

Modul: **Samstag 20. und Sonntag 21. August, jeweils 10 – 17 Uhr**

Für wen: Menschen, die gerne gehen und/oder die dies gerne noch entwickeln; auch für jene, die eine längere Fussreise machen oder planen

Alter: Ab 16 Jahren

Inhalt: Gehpraxis, -übungen, -variationen, -trainings, -choreos, -meditation, -ideen und -improvisation, so wie Literatur und Philosophie

Wo: Coachingräume hoch3, Mühlemattstr. 50, Aarau. Zudem in den Tanzräumen Alegria, Küttigerstr. 42 und draussen

Mitnehmen: Kleider mit Bewegungsfreiheit, Schuhe für draussen und drinnen (Socken auch möglich), Notizbuch und Schreibzeug, Getränk

Kursleitung: Hannes Leo Meier - GehCoach und TimeoutBegleiter

Kosten: 240.-*, Ermässigung für Lernende oder Menschen mit geringem Einkommen

* ToC hält die Preise niedrig. Deswegen kannst du auch mehr bezahlen. Der Mehrbetrag kommt dann einer weniger begüterten Person zugute - oder dem Coach. Du entscheidest...

Ablauf des Kurses

- Sequenz I: **Stehen** Die Basis
Wie man ins Stehen kommt
Einführung und Praxis der Kompetenzen «stehen, fallen»
Fokus auf Präsenz, Rolle, Ruhe, Wahrnehmung und Spannung
Impulse, Mut und Auftrittskompetenz
Austausch und gemeinsames Gehen
- Sequenz I: **Losgehen** Der entscheidende Moment
Der unglaubliche Moment vom losgehen
Einführung und Praxis der Kompetenzen «schwingen, sinnen»
Fokus auf Hingabe, Rhythmus, Flow und Meditation / Künste: Tanz, Musik
Austausch und gemeinsames Gehen
- Sequenz III: **Unterwegssein** Alles bewegt sich
Einführung und Praxis der Kompetenzen «temporieren, orientieren»
Im Raum unterwegs sein, Wege gestalten, Improvisation und Kreativität
Künste: Literatur, Theater, bildende Kunst
Austausch, Projekte entwickeln und gemeinsames Gehen
- Sequenz IV: **Ankommen** Etwas beenden können
Einführung und Praxis der Kompetenz «sitzen/liegen»
Fokus auf Regenerieren, Loslassen, Erinnern, Zufriedenheit und das «Nichts»
Künste: Gesang, Philosophie, Spiritualität,
Austausch, Ausblick, gemeinsames Gehen und Abschluss

Unsere Fähigkeit zu gehen, birgt Reichtum.
Im Gehen kommt alles vor, was das Leben von dir sonst auch noch will.
Deswegen ist Gehen einer deiner besten Lehrmeister.
Schöpfen wir also daraus – lassen wir uns tragen von der Weisheit des Gehens!



Hannes Leo Meier
GehCoach und TimeoutBegleiter

Auskunft: 079 606 84 39
Anmeldung: coaching@hlmeier.ch