

Besser gehen

Die Kunst, zu Fuss unterwegs zu sein

Gehen... ist Glück! Zwar kann es fast jedeR - doch «Gehen» hat unzählige noch unentdeckte Aspekte. Diese tieferen Dimensionen können dir buchstäblich schrittweise und stärkend Türen öffnen zu neuen Seiten in deinem Leben.

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

Mit «Besser gehen» beginnst du deine Fähigkeiten im Gehen zu erweitern. Du entdeckst neue Dimensionen im zu Fuss unterwegs sein und stärkst dich darin, deine Wege sicher zu gehen - ob zu Fuss oder im übertragenen Sinn. Du erfährst weiter, was andere über das Gehen schon dachten und schrieben. Und ganz wichtig: Du lernst die «Sieben Kompetenzen vom Gehen» kennen, erprobst sie und machst sie für dich nutzbar.

Modul: «Besser gehen» 26. / 27. Nov. jeweils 10 – 17 Uhr

Für wen: Für Starter und Fortgeschrittene: Menschen, die gerne gehen und/oder solche, die dies gerne noch entwickeln möchten
Zudem für Personen, die eine längere Fussreise planen

Alter: Ab 14 Jahren

Wo: Coachingräume von hoch3, Mühlemattstr. 50, Aarau
Teilweise in den Tanzräumen Alegria, Küttigerstr. 42, Aarau
Und outdoor

Mitnehmen: Kleider mit Bewegungsfreiheit, Schuhe für draussen und solche für Tanzraum (Socken auch möglich), Notizbuch und Schreibzeug, Getränk. Für Outdoor dann das «Gängige»

Kursleitung: Hannes Leo Meier - Gehcoach und TimeoutBegleiter

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

* ToC hält die Preise bewusst niedrig. Bezahlst du mehr, kommt der Mehrbetrag einer weniger begüterten Person zugute - oder dem Coach, je nachdem. 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 II: **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 Loslassen, Erinnern, Zufriedenheit und das Nichts - Regenerieren
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 uns auch sonst noch braucht.

Deswegen ist Gehen unser bester Lehrmeister.

Schöpfen wir 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