



# bewegen und ruhen

(auf der Grundlage von Placement nach Ursula Stricker)

„bewegen und ruhen“ gibt Raum für achtsame und spielerische Arbeit mit und durch den eigenen Körper. Bewusst werden die Knochen erfasst und die natürlichen Gesetze des Skeletts gespürt. Die Bewegungen werden langsamer, leichter, die Mitte gestärkt. Jeder Körper hat seine eigenen Möglichkeiten und Grenzen. Der Boden dient als zuverlässiger Partner. Liegen, rollen, schütteln, sitzen, kriechen, stehen, tanzen – entspannen und ruhen.



**Wann** 14-täglich, montags von 17.30 bis 19.00 Uhr (ohne Schulferien):  
16. und 30. August, 13. September, 18. Oktober,  
1., 15. und 29. November, 13. Dezember 2021  
10. und 24. Januar, 7. und 21. Februar, 7. und 21. März,  
4. und 25. April, 9. und 23. Mai, 13. und 27. Juni 2022

**Wo** Dachstock der Rudolf Steiner Schule, Schlosstr. 2, 3550 Langnau  
(im Gebäude der Berner Kantonalbank)

**Kosten** Fr. 5.-/Mal

Mitnehmen: Bequeme Kleider und rutschfeste Socken. Es werden keine besonderen Kenntnisse vorausgesetzt. Die Anzahl Plätze ist begrenzt. **Infos und Anmeldungen bis 6. August 2021** bei: Petra Wälti, Lehrerin für Placement nach Ursula Stricker, Sozialdiakonin, Haldenstrasse 4, Langnau, Tel. 034/ 408 00 66, email: [waelti@kirchenlangnau.ch](mailto:waelti@kirchenlangnau.ch)