



# 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 und natürlichen Gesetze des Skeletts erfahren. Die Mitte wird gestärkt, eine ausgeglichene Haltung gespürt, die Bewegungen werden leichter. Der Boden ist zuverlässiger Partner. Gehen, rollen, schütteln, sitzen, kriechen, stehen, tanzen – liegen und ruhen im langsamen Wechsel.



**Wann** 14-täglich, montags von 17.20 bis 18.50 Uhr  
16. und 30. Oktober, 13. und 27. November, 11. Dezember 23,  
15. und 29. Januar, 12. und 26. Februar, 11. und 26. März,  
22. April, 6. und 27. Mai, 10. und 24. Juni 2024

**Wo** Dachstock der Rudolf Steiner Schule, Schlosstr. 2, Langnau  
Eingang Rückseite 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** bei: Petra Wälti, Lehrerin für Placement nach Ursula Stricker und Sozialdiakonin, Tel. 034/ 408 00 66,  
waelti@kirchenlangnau.ch; www.kirchenlangnau.ch