

Evangelische Erwachsenenbildung
Arbeitsstelle Freiburg
Habsburgerstraße 2
79104 Freiburg



Workout Greif zum Schwert

**Schwert- und
Körperübungen für
Männer**

Workout – greif zum Schwert

Schwert- und Körperübungen für Männer

Nach Feierabend mal auf ganz eigene Art auspowern. Kräfte einsetzen, die den ganzen Tag nicht gefordert waren, tut gerade uns Männern gut. Den Körper wieder spüren und den Kopf frei bekommen.

In den Schwertübungen wird die *paradoxe* Erfahrung gemacht, dass entspanntes Üben kräftigend und belebend wirkt. Dabei verbinden Sie körperliche und mentale Kraft miteinander. Sie erproben eigene Kräfte und üben sich, diese klar und präsent „in den Raum zu stellen“. Sie werden Partner und messen sich in spielerischer Ernsthaftigkeit mit ihrem Gegenüber.

Die Schwertübungen stammen aus der Tradition der japanischen Schwertkampfkunst Iaido.

Kurze spirituelle Worte durchbrechen den Alltag und regen an, Kraft zu entdecken, das Leben anzupacken.

Arbeitsweisen

- Einzel- und Partnerübungen, gemeinsames Üben im Kreis
- Laut sein können, Aggressivität zeigen, im respektvollen Umgang miteinander „ringen“
- Spirituelle Impulse

- Erfahrungsaustausch

Die Übungen vertiefen sich im Laufe des Kurses. Dabei bietet jede einzelne Übung ihre eigene Krafterfahrung.

Kleidung

Sportbekleidung, geübt wird möglichst barfuß (gegebenenfalls Socken)

Datum

Mittwochs 18.00 – 19.15 Uhr

09.04.14 Probetag ohne Anmeldung

30.04.14; 07.05.14; 14.05.14 Kurs I

21.05.14; 28.05.14; 04.06.14 Kurs II

25.06.14; 02.07.14; 09.07.14 Kurs III

Ort

Ehe und Familie, Saal EG, Jacob-Burckhardt-Str. 13

Referenten

Thorsten Karas, Schwertcoach, Lehrer für initiatische Schwertarbeit

Andreas Bordne, Pfarrer für Evangelische Erwachsenenbildung, Krankenhausseelsorger

Kosten

Schnupperabend: 5,00 €

Kurs: 17,00 €

Anmeldung

10.04.14 Kurs I

15.05.14 Kurs II

18.06.14 Kurs III

Kontakt

Evangelische Erwachsenenbildung
Freiburg, Habsburger Str. 2, 79104
Freiburg

Tel. 0761/70 86 342

eeb.freiburg@kbz.ekiba.de

www.eeb-freiburg.de

Hiermit melde ich mich verbindlich an:

Kurs:

Name:

Vorname:

Straße:

PLZ/Ort:

Telefon:

E-Mail:

Unterschrift: