



Einführung in Aquatische Körperarbeit

IAKA WATSU® WasserShiatsu® und WATA® WasserTanzen®

Entspannung für Körper, Geist und Seele - Wellness pur!

Mal die Seele baumeln lassen! Sich vom Alltagsstress erholen! Sich und andere verwöhnen - mit einer spielerischen, entspannenden Erfahrung von Aquatischer Körperarbeit im wunderbaren warmen Wasser!

Kursinhalt

An diesem Wochenende geht es darum, den Erfahrungsschatz mit dem Wasser zu erweitern. Spielfreude und Kreativität in der Bewegung stehen im Vordergrund. Die KursteilnehmerInnen entdecken, wie sie sich auf einen Partner einstimmen und mit ihm in Einklang kommen können. Sehr schnell entsteht ein Gefühl dafür, wie Geben und Nehmen sich ergänzen und einen gleichwertigen Vorgang darstellen.

An der Wasseroberfläche

Eine Person wird von einem/r PartnerIn gehalten, gewiegt, berührt und gelockert. Erstes Vertrauen und Loslassen dürfen sich bilden. Später entsteht aus der Stille des Haltens allmählich ein Verstehen um die Koordination von Atemrhythmus und Bewegung. Zunehmend wächst die Sicherheit, wie ein Partner von einer Person alleine richtig gehalten und bewegt wird. Darauf aufbauend beschäftigen wir uns mit dem Erlernen der einfachen Grundposition und den so genannten Basisbewegungen.

Unter Wasser

Spielerische Unterwasserübungen helfen Angst und Scheu beim Untertauchen abzubauen

An Land

Zum Ausgleich der Wasserarbeit wird Zeit angeboten zum Reden, Tanzen, Sich-Erden.

Stille und innere Ruhe sind nebst Spaß und Ausgelassenheit, wichtige Elemente der Aquatischen Körperarbeit.

Das Leitungsteam bemüht sich, behutsam eine Atmosphäre zu schaffen, in der Vertrauen, Nähe, Hingabe und Öffnung in einem geschützten Rahmen stattfinden können.

www.watsu.at