

Sommerprogramm 2015 mit Eva Alewa Geueke

Sommerprogramm 2015 mit Eva Geueke Beweglichkeit und Lebensqualität ein Leben lang

www.ewahine.com (0179) 52 70 706

Folgende Ankündigungen finden sie unten und im Anhang:

- 1. Indianisches Weisheitsseminar **04.-07.06.2015**
- 2. One Dance Tribe in Bad Kisslegg **11.-14.06.2015**
- 3. Hawaiianischer Tanz-Hula **30.05.2015** und **04.07.2015**
- 4. Feldenkrais Kurz-Workshops (2,5-3,5h) beim BS Leichlingen
- 4a) Feldenkrais Intensiv **03.-05.07.2015**
- 5. Feldenkrais Kurz-Workshops bei EWAhine
- 6. Bildungsurlaub Wuppertal und Leichlingen
- 7. Sommerlichtblick **11.07.2015**
- 8. Feldenkrais Einzel-Funktionale Integration®

Programm:

1.) Indianisches Weisheits- & Heilungsseminar mit Robin Youngblood und Eva Geueke

04.-06. Juni 2015 in Leichlingen/Witzhelden

Großmutter Robin Youngblood (Seattle/USA) und Eva Geueke (Honolulu/Deutschland)

bieten zusammen eine besondere Art der systemischen Aufstellung mit indianischem Ritual, dem Medizinrad und dem hawaiianischen Ho`oponopono an.

Do 04.06. (Fronleichnam) Einführung für Neueinsteiger 14.30-20.00

Das Medizinrad, Einführung in indianische Rituale und Lebenshilfe.

Voraussetzung für das WE ist die Teilnahme am Einsteigerseminar

Fr 05.06. 17.30-20.30 Sacred Pipe (chanupa) Zeremonie,

Trommeln und Indianische Lieder (Spendenbasis, Vorschlag: €20)

Sa 06.06. 10.00-18.30

So 07.06. 10.00-15.00

Medizinrad, Systemische Aufstellungsarbeit im Medizinrad

Preise: Frühbucher: Do-So € 210 bis zum **22. Mai**, danach € 250

Nur Donnerstag Frühbucher € 75; danach € 100

Fr-So Frühbucher € 175 danach € 200; ein Tag € 100

Anmeldung: über Email eva@ewahine.com

(ohne Email bitte bei Naturheilpraxis Quandt)

Ort: Heider Weg 12, 42799 Leichlingen (Rheinland) +49 2174 62926)

2.) One Dance Tribe Europa

11.-17. Juni 2015 www.onedancetribe.com

Siehe Website !!!!

Auch Tages- oder 3-Tageskarte buchbar!

DIESES 7-TAGE RETREAT UMFASST:

Die Magie des Zusammentreffens als ONE TRIBE

Vertiefungen mit Amara Pagano (Azul); mit Michael Molten-Skelton (Soul Motion);

mit Sangeet Portalski (5Rhythmen®); mit David Mooney (Movement Medicine);

Outdoor Movement mit Tess Howell (5Rhythmen®); 5Rhythmen® mit Gabriella Johannis;

Wave Continuum mit Eva Geueke; Embodied Spirituality mit Christina Salmen;

Watsu und Wassertanz mit Gyan Schultz; Morgen Meditation und Yoga mit Steffi Retzlaff;

Präsentationen von bewussten Lehrern; Körperarbeit und Heilarbeit um den Körper & Spirit zu nähren.

35 Grad warmer Pool und Sauna Natur im wunderbaren Seminarzentrum Sonnenstrahl

Unglaubliche Auswahl an wunderbarem Essen mit veganen, Gluten freien und vegetarischen Optionen.

Viel Spaß, Offenbarungen und Gemeinschaft! Deutsche Übersetzung für alle Programme!

3) Hula mit Eva Alewa Sa 30.5.2015 11.00-13.00 € 20

Hula, der Tanz der Hawaiianer mit Eva Alewa und Kumu Malia Helela über Skype!

Sa 04.07.2015 9.30-12.30 € 40

Hula stellt die Mythen von Hawaii, Landschaften, Pflanzen und Liebesgeschichten dar. Der Inhalt kann spiritueller Art sein, wie ein Gebet oder einfach Lebenslust ausdrücken. Hula ist sehr anmutig mit einer besonderen Mischung aus präziser kräftiger Beinarbeit und weichen fließenden Bewegungen der Arme, der Hände und des Beckens. Wer Sehnsucht nach einem tropischen Land bekommt, kann sein Herz wärmen mit diesem besonderen Tanz, der die weibliche Seite fördert, zugleich anmutig und dennoch stark.

In diesem Kurs werden die wichtigen Basisschritte gelehrt, zwei verschiedene Tänze und ein einfacher Gesang.

Malia wird sich für eine Stunde live aus Oahu, Hawaii dazu schalten.

Beide Workshops €52

Anmeldungen: bei Eva Alewa 02175/2631 oder 0179/5270706

<http://vimeo.com/74900313> Kumu Malia Helela tanzt mit Eddie Kamae

<http://www.youtube.com/watch?v=JTZJfjrvS2Q> Hula Hands mit Kumu Malia Helela

4.) SommerLichtblick 11.07.2015 Sa 16.00 - 22.30

Wave-Continuum Tages Workshop

Atem, Stimme & fließende Bewegungen führen zu neuem Körperbewusstsein, Heilung und neuen Horizonten.

Es gibt verschiedene Wege zu sich zu kommen und spirituell verbunden und freudig zu sein. Der Weg des Sommerlichtblicks geht über den Körper. Durch Wellenbewegungen im Tanz und in der Bewegung durch Atem und Tönen, durch offene Aufmerksamkeit und Bewusstheit können sich Türen öffnen, hinter denen sich unsere Kreativität und Weisheit versteckt oder auch Lebensenergie und Regeneration.

Dies ist ein wunderbarer Weg, Körper und Geist zu harmonisieren und das Herz zu berühren, so dass es mit Inspiration, Freude und Liebe schlägt!

Preis: € 60, Ort: Leichlingen Bewegungsraum

Anmeldung: Eva Geueke eva@ewahine.com 0179/5270706

Die Feldenkrais Methode

ist eine außergewöhnliche Rehabilitations- und Fitnessmethode für Körper und Geist mit exzellenten Erfolgen.

Sie hat 2 Modalitäten: **Bewusstheit Durch Bewegung®** und **Funktionale Integration®**

In Bewusstheit durch Bewegung®- Gruppenstunden lernen Sie über verbal angeleitete Bewegungsabläufe, wie Sie ihre Bewegung so organisieren, dass sie ihre Verletzungen und Verspannungen loswerden können um sich mit Leichtigkeit und Freude zu bewegen.

5.) Feldenkrais Kurz-Workshops beim BS Leichlingen

So 31.5. 11-14.00 Gesunde Hals-und Lendenwirbelsäule, 7. Halswirbel

Die beiden Kurven in der WS bedingen und beeinflussen sich. Bei diesem Kurzseminar lernen Sie beides harmonisch in eine "Bessere Kurve" zu legen, sodass die ganze Wirbelsäule sich funktionell richtig aufrichtet.

Ort: Gartenstr.1a,Leichlingen

Preis: €35

Fr 10.7. 18.00-21.00 Bauch und Rückenmuskeln in Harmonie

'Vorne' und 'Hinten' im Rücken müssen lernen, sich miteinander ausgewogen zu bewegen.

Bauchmuskeln können nur richtig agieren, wenn die Rückenmuskeln es erlauben und umgekehrt.

Die Ausgewogenheit bringt mehr 'Mitte' und Kraft sowie weniger Schmerzen und Verletzung.

Ort: im Kindergarten Regenbogenland, Am Hammer 10B (hinter dem Bürgerhaus)

Preis: €35

5a) 03-05.07. Feldenkrais® Intensiv

Fr 03.07. 18.00-21.00 Gesunde Augen lenken eine bewegliche Wirbelsäule

Mit Hilfe der Augenbeweglichkeit bringen wir Beweglichkeit in die gesamte Wirbelsäule besonders aber in Nacken und die obere Brustwirbelsäule.

Sa 04.07. 13.00-15.45 Zum Umarmen gern

Freie Schultern, weiche Hände und langer Nacken

So 05.07. 11.00-14.30 Aufrechtes Stehen und Gehen

Ein kraftvolles Becken und eine lange stabile Lendenwirbelsäule macht Gehen und Stehen leichter und effektiver. Rückenschmerzen können verschwinden und die muskuläre Verteilung der Beuger und Strecker (Bauch- und Rückenmuskeln) wird ausgewogen mit diesen effektiven Feldenkrais Bewegungen! Die Wirbelsäule beginnt sich zu strecken und die Aufrichtung wird leicht!

Ort: Kindergarten Regenbogenland, Am Hammer 10B in Leichlingen

Preis: je ein Tag €35, alle 3 Tage €80.

Anmeldung: BS Leichlingen, Gartenstraße, Tel. 02175/9192, Mo, Mi, Fr von 9 bis 12 Uhr,

bs.leichlingen@t-online.de **Veranstaltungsort:** Kindergarten Regenbogenland, Leichlingen

Infos unter: <http://www.bs-leichlingen.de/downloads/feldenkraissommer2015.pdf>

6.) Feldenkrais Kurz-Workshops bei EWAhine

So 31.05. 11.00-14.00 Bewegliche Füße, stabile Knie und flexible Hüftgelenke €35,00

Fr 19.06. 18.30-21.00 Freier tiefer Atem - beweglicher Brustkorb €28,00

Fr 10.07. 18.30-21.00 Entspannter Nacken und Kiefer, freies Kreuzbein €28,00

nur mit Anmeldung (limitiert auf 6 Personen) 01795270706

Ort: Im Steingraben 9, 42799 Leichlingen eva@ewahine.com

7.) Bildungsurlaub 2015 Leichlingen und Wuppertal

Über bewusst wahrgenommene Bewegung neue Möglichkeiten entdecken.

Leichlingen

Mo 06.07. - Fr.10.07.2015 9.00-16.00

<http://www.vhs-bergisch-land.de/index.php?id=29&kathaupt=11&knr=ZH67520B>

HERBST:

Leichlingen

Mo 16.11.- Fr. 22.11.2015 9.00-16.00

Bitte mitbringen: Matte, 2 Decken, dicke Socken!

VHS Bergisch Land, 02196/9470-0 Fax 02196/94704-50; zentrale@vhs-bergisch-land.de

Wuppertal Elberfeld

KNr.2295w@215

Mo 23.- Fr. 27.11. 9:00-15:45

Bitte mitbringen: Matte, 2 Decken, dicke Socken!

Anmeldung: Tel. 0202/563-2635 www.bergische-vhs.de

Einzelseminar Feldenkrais an der VHS Wuppertal

KNr.2296w@215

Samstag, 14.11.15 11:00-16:15

8.) Die Feldenkrais Einzelarbeit wird Funktionale Integration® genannt.

Diese Art der Körperarbeit ist sehr fein und sanft, und dennoch geht sie sehr tief.

Über Berührung und sanfte Bewegung wird das Nervensystem informiert, wie es sich wieder ordnen kann, um zu heilen.

Schlussendlich kommt jede Heilung von Innen, aber es müssen die richtigen Bedingungen geschaffen werden.

Das ist es, was der Feldenkrais Therapeut macht, die richtigen Bedingungen schaffen, indem er/sie dem Körper und dem Geist, den Weg weist, meist über die Berührung/ Bewegung, aber manchmal auch über das Gespräch.

Die Funktionale Integration ist besonders effektiv bei:

bei allen Wirbelsäulen- und Gelenkproblemen, Verschleißsymptomen, Arthrosen, Verletzungen, bei Reha und nach einer OP, für Sportler, Tänzer und Musiker, um die Performance zu verbessern und Verschleiß vorzubeugen.

Diese Methode hilft effektiv die Haltung zu optimieren.

Preis: Eine Einzelsitzung FI® dauert beim ersten Besuch 1,5 Stunden und kostet € 90,-

Sonderpreise für 3 bzw. 6 Einzelstunden:

Drei Einzelsitzungen: 225,- Euro gesamt.

Sechs Einzelsitzungen: 360,- Euro gesamt.

Für Alle, die Hilfe brauchen aber einen finanziellen Engpass haben, kann es

Sondervereinbarungen und Lösungen geben.