

„Wege entstehen dadurch, dass man sie geht.“
Franz Kafka

Das „Projekt Zur Alten Ruhr“ versteht sich als Raum

- für Kunst und schöpferische Gestaltung
- für Körperarbeit, Bewegung und persönliche Entwicklung
- zum ausprobieren und experimentieren
- der Vernetzung von Kunst, Körperarbeit und systemischer Therapie
- für Begegnung und Austausch
- für Ausstellungen, Kurse, Seminare und Supervision

Zur Verfügung stehen eine große Werkstatt, Räume für Einzel- bzw. Gruppengespräche und für Körperarbeit.

Projekt Zur Alten Ruhr

Zur Alten Ruhr 16
59755 Arnsberg (Neheim)

Dr. med. Bernadette Betz-Gillet

Psychotherapeutin
Systemische Körpertherapie
Eutonie
Systemische Supervision und Seminare

Tel. 02 91/9 02 15 05
E-Mail b.betz-gillet@web.de
www.betz-gillet.de

Sebastian Betz

Holzbildhauer
Kurse
Ausstellungen

Tel. 01 75/ 2 84 92 39
E-Mail post@sebastian-betz.de
www.sebastian-betz.de

Anmeldung für die Bildhauerkurse über die Phantasiewerkstatt Arnsberg
Tel. 0 29 31/ 8 93 11 16
www.phantasiewerkstatt.arnsberg.de



**Kurse
Frühjahr 2012
in Neheim**

„Im Einklang mit meinem Körper“ Eutonie-Kurse

Wenn das Vertrauen in den eigenen Körper wächst, wächst auch das Selbstvertrauen, die Freude, die Lebendigkeit und das Vertrauen in die Mitmenschen. Wir spüren die Lust in Bewegung zu kommen und in Kontakt zu Anderen zu treten. Stress, psychische und körperliche Verspannungen, Ängste, Schmerzen zeigen uns Grenzen und fordern uns heraus eine achtsame Haltung und eine körperliche Präsenz zu entwickeln bzw. wieder zu finden.

Wir werden eine Vielfalt von Körperwahrnehmungs- und Entspannungsübungen im Liegen, Stehen und in Bewegung durchführen. Die Körperpräsenz bringt uns in Kontakt zu unseren natürlichen Bewegungen. Damit werden wir experimentieren und unsere Spielräume erweitern.

Donnerstagskurs

ab dem 26.01.2012 bis 05.07.2012 – außer 26.04., 24.05 und 31.05., jeweils von 18.00 bis 19.30 Uhr
18 Termine, 270,- EUR, kann in Raten gezahlt werden

„Schnuppertage“

Samstag, 11.02.2012,
Samstag, 21.04.2012, 10.00 bis 17.00 Uhr
60,- EUR pro Tag.
Die Samstage können einzeln oder zusammen gebucht werden.

„Mein Körper, meine Weiblichkeit“ Systemische Körperarbeit für Frauen

An diesem W.E. wollen wir uns durch vielfältige Körpererfahrungen auf eine Entdeckungsreise begeben, unsere inneren Bilder und unser Erleben von Weiblichkeit und Leiblichkeit aufspüren.

Durch Körperwahrnehmungsübungen, Kommunikationsübungen, Tanz, Phantasiereisen... wollen wir in Kontakt mit unserer weiblichen Kraft, unseren Sehnsüchten und Ausdrucksmöglichkeiten kommen. Wir werden mit großer Achtsamkeit unseren Grenzen und Ängsten begegnen.

Wir wollen spielerisch und mit Leichtigkeit experimentieren, Neues ausprobieren, Altes loslassen und neue Spielräume entwickeln.

Das Ziel ist unser Selbstbewusstsein, unsere Kreativität und Lebendigkeit als Frau zu stärken.

Wochenendkurs

03.03.+04.03.2012
Samstag, 10.00 bis 17.00 Uhr,
Sonntag, 10.00 bis 15.00 Uhr
120,- EUR

Ein Vorgespräch ist auf Anfrage möglich.

Montagskurs

18.00 bis 21.00 Uhr
18 Termine
Beginn: 23.01.2012
Entgelt: 220,- EUR

Donnerstagskurs

9.30 bis 12.30 Uhr
18 Termine
Beginn: 19.01.2012
Entgelt: 220,- EUR

Wochenendkurse

(In Absprache auch für Kinder und Jugendliche)
Samstag bis Sonntag jeweils von 10.00 bis 13.00 Uhr und 14.00 bis 17.00 Uhr
21.01./22.01., 11.02./12.02., 10.03./11.03.,
21.04./22.04., 23.06./24.06.2012
Entgelt: je Wochenende: 90,- EUR

Kurse für Kinder ab 9 Jahren

Montagskurs

15.30 bis 17.30 Uhr
6 Termine
Beginn: 06.02.2012
Entgelt: 55,- EUR

Ferienkurs

10.30 bis 12.30 Uhr
02./03./05.04.2012
Entgelt: 29,50 EUR