

BOTHMERYGYNASTIK VÅREN 2024

Onsdagar 18.30 -19.30 på Mudita,
Baskemölla Ekoby



Tio tillfällen: 28/2, 6/3, 13/3, 20/3, 27/3, 3/4, 10/4, 17/4, 24/4, 1/5

I Bothmergymnastiken arbetar vi med människans centrum i förhållande till periferin, och den gemensamma rytmen i övningarna skapar en bärande kraft. För att stå fri som människa behöver jag stärka min egen mitt - min kompass - i förhållande till min omgivning. Grundhållningen i Bothmerövningarna är den uppresta människan som ställer sig in i och lär känna rummets kvaliteter. Rörelserna utgår från riktning och mål och inbegriper omgivningen. Rummets riktningar och dimensioner är oändliga. Rörelsen i rummet andas och på sätt uppstår den läkande/ helande rytmen. Andningen blir fri. Jag andas in och jag andas ut i harmoni med rörelseriktningen och för-hållandet mellan puls och andning balanseras. Bothmergymnastiken har visat sig kunna stärka livskrafterna och ha en samlande verkan både för den enskilde och för gruppdynamiken. Övningarna ger samtidigt ökad rörlighet, balans och koordinationsförmåga. Alla övningar kan anpassas till de egna individuella förutsättningarna. Inga förkunskaper behövs. Ta med inneskor med mjuk sula, så foten får kontakt med underlaget, barfota går också bra.

Kursledare är Per Linden Thell som har arbetat som rörelse/ waldorfpedagog i över 30 år, med barn och ungdomar. Han undervisar sedan många år vuxengrupper i Bothmergymnastik, både i Sverige och utomlands.

Kostnad: 100 kr per tillfälle, swish eller kontant

För information: perlindenthell@gmail.com / tel. 070 213 90 60