

Die tanzenden Stöcke

bieten ein
faszinierendes Erfahrungsfeld
für unterschiedliche Möglichkeiten
von Kontakt, Kommunikation und Bewegung.

Wir **erforschen**
das Wechselspiel von Klarheit und Vertrauen,
erweitern
unsere Möglichkeiten zu Stärke und Durchsetzungskraft.

Wir **arbeiten**
an der Wachheit für den Moment,
an Zentrierung, Durchlässigkeit und Erdung,

üben
uns im Innehalten

erleben
uns in Unterschiedlichkeit und Gleichklang mit anderen

genießen
die Lebendigkeit und Fülle
bewegter und bewegender Dialoge.



Der philippinische Stockkampf ist eine alte **asiatische Selbstverteidigungskunst** und ermöglicht auf kreative Weise die Auseinandersetzung mit persönlichen Verhaltensmustern.

Er integriert diese Erfahrungen auf der Ebene des Körpers und der Bewegung. Dabei werden die Basis zur **Analyse unserer Stärken und unserer Entwicklungsfelder** in der Kommunikation und in der Wirkung nach innen und nach außen geschaffen.

In der Kampfkunst erfahren wir unsere Möglichkeiten zu **Direktheit**,
zu **Wachsamkeit und Flexibilität**.

Wir arbeiten an unserer **Energie und Präsenz**.

Im Kontakt mit anderen steigern wir unserer Fähigkeit zu **Kraft und Initiative**,
die im Alltag und in Kontaktaufnahmen entscheidend sind.

Selbstbehauptung und Vertrauen

Sich Einlassen und Abgrenzen

Führen und Folgen

Dynamik, Flexibilität und Innehalten

Innere Klarheit

Konsequenz im Handeln jenseits der Beliebigkeit

Die Richtung des inneren Denkens

Neben den Bewegungseinheiten wird es **Möglichkeiten des Austauschs** zu den
Erfahrungen geben, die wir mit den Übungen machen und wir werden auf diese Weise an
einer **Integration** der Bewegungserfahrung in unser Denken und Handeln arbeiten.

Mag. Claudia Vilanek

beratung.training.coaching

Integriert in ihrer Arbeit als Trainerin und Psychologin Elemente der Bewegung und der Kampfkunst
und schafft auf diese Weise für TeilnehmerInnen auch über Körper und Bewegung Zugang zu inneren
Prozessen und Wege in die Kommunikation.

Philippinischer Stockkampf und Tanz bei Pia Andre/Deutschland, Spanien, und Soto Hofmann/USA,
Yoga und Tanz bei Emmi Berger/Innsbruck, Marika Branner/Salzburg, Hilde Peer/Salzburg, und
Daniel Orlansky/USA

Termine: 28. November 2009
30. Jänner 2010

Zeit: 10.00 – 18.00 Uhr

Ort: Hotel Heffterhof Salzburg

Kosten: € 195,- inkl. zwei Kaffeepausen und ein Mittagessen