

Wer sich bewegt, kommt zu sich selbst - eurythmie für jeden Tag

av Sivan Karnieli

Es gibt zahlreiche Übungsformen der Bewegung, von Pilates über die Fünf Tibeter bis zu Qi Gong. Dass die Eurythmie da kaum mitgenannt wird, liegt daran, dass es bisher kein Buch gab, das dazu ermunterte, selbst in diesen spannenden Kosmos von Bewegungen und Gefühlen einzutauchen, selbst Erfahrungen zu sammeln und zu experimentieren. Die Autorin beschreibt in ihrem Buch eine Reihe von Übungen, die mit ihrer Anleitung selbständig durchgeführt werden können und sich in den Alltag integrieren lassen. Die Bandbreite der Anwendungsfelder sind enorm: Stress abbauen, Burnout vorbeugen, Lebenskräfte stärken, mehr Präsenz gewinnen, kognitive Muster verändern und vieles mehr. Schritt für Schritt wird aufgezeigt, wie man mit einem Minimum an Aufwand Veränderungen bewirken kann, wenn die Bewegungen mit Bewusstsein begleitet werden. Damit eröffnet sich eine Welt konkreter Spiritualität als Reise in neue Räume. Den Übungen sind zur Veranschaulichung Illustrationen beigegeben.