



THE GRINBERG METHOD®

Grinberg Methode® Österreich Programm November – Dezember 2010

November 2010

Di 2. Movementclass I ▶

Kurs
Beginn der Movementclass I, 19.45 –21.15 Uhr
20 Treffen jeweils Dienstags 19.45 –21.15 Uhr
Preis: € 450,- (€ 100,- Anmeldegebühr + 5 Raten á € 70,-)
mit Alexander Gerner ***

Fr 5. Präsentation der Musikerguppe I ●

Vortrag
17.00 – ca.18.30 Uhr, **kostenlos**
(Der Umgang mit Angst bei Auftrittssituationen und die Auswirkungen auf Atmung, Haltung, Ausdruck, Klang, Phrasierung und Konzentrationsfähigkeit)
mit Alexander Gerner ***

Fr 5. Wohlbefinden lernen ●

Mini-Workshop
19.00-21.00 Uhr, **kostenlos**
mit Alexander Gerner ***

Sa 6. Die Kraft der Wut ●

Workshop
10.00–18.00 Uhr, Preis: € 120,- Eintägiger Workshop
mit Inge Scheid
Ort: Dorfhofhotel Schönleiten | Dorfstraße 26 |
9582 Latschach am Faaker See
Info u. Anmeldung: Barbara Löscher: 0664 4699278

Sa 6. Movementclass ●

Kurs
kostenfreie Schnupperstunde, 10.30 –12.00 Uhr
mit Alexander Gerner ***

Mo 8. Entspannungskurs ●

Kurs
Kurs Beginn, 8.30 Uhr, fortlaufender Kurs mit 16 Treffen,
jeweils montags 8.30 Uhr, kostenfreies Schnuppern
möglich, Preis: € 200,-
mit Veronika Fiegl *

Fr 12. Einführungstreffen für die Ausbildung ●

Ausbildung
17.00 –19.00 Uhr, **kostenlos**
mit Inge Scheid **

Sa 13. Movementclass ●

Kurs
kostenfreie Schnupperstunde, 10.30 –12.00 Uhr
mit Alexander Gerner ***

So 14. Musikerguppe I (1.Teil/ 1.Treffen) ▶

Gruppe
9.30–19.00 Uhr,
„Der Musik mehr Raum geben durch Atmung“
Preis: € 300,- (gesamt)
mit Alexander Gerner ***

Mo 15. Entspannungskurs ●

Kurs
kostenfreie Schnupperstunde, 8.30 Uhr
mit Veronika Fiegl *

Fr 19. Der Umgang mit Schmerz ●

Vortrag
19.00 Uhr, **kostenlos**
mit Alexander Gerner ***
Ort: Iris-Apotheke in Kronsdorf | 4484 Kronsdorf
(Oberösterreich)

Sa 20. Feel the real. Fühlen was ist – Der Umgang mit Gefühlen. ●

So 21. Feel the real. Fühlen was ist – Der Umgang mit Gefühlen. ●

Workshop
9.30–20.30 Uhr, Preis: € 200,-
mit Veronika Fiegl *

Mo 22. Entspannungskurs ●

Kurs
kostenfreie Schnupperstunde, 8.30 Uhr
mit Veronika Fiegl *

Sa 27. Movementworkshop ●

Workshop
9.30–19.00 Uhr, Preis: € 90,-
mit Alexander Gerner ***

Dezember 2010

Sa 4. Movementclass ●

Kurs
kostenfreie Schnupperstunde, 10.30 –12.00 Uhr
mit Alexander Gerner ***

Sa 4. Einführungstreffen für die Ausbildung ●

Ausbildung
11.00–13.00 Uhr, **kostenlos**
mit Inge Scheid **

Sa 4. Go for what you love ●

Vortrag
18.00 Uhr, **kostenlos**
mit Nadine Debetaz, Lizenzierte Lehrerin der Grinberg Methode.
Ort: Apollogasse 4/1 | 1070 Wien
Informationen und Anmeldung im Büro der Schule –
0699 10020230

Do 9. Ein Leben leben, das ich will ●

Vortrag
19.30 Uhr, **kostenlos**
mit Veronika Fiegl *

Fr 10. Movementclass ●

Kurs
kostenfreie Schnupperstunde, 16.00–17.30 Uhr
mit Alexander Gerner ***

Sa 11. Musikerguppe I (1.Teil/ 2.Treffen) ▶

Gruppe
9.30–19.00 Uhr,
„Der Musik mehr Raum geben durch Atmung“
Preis: € 300,- (gesamt)
mit Alexander Gerner ***

Fr 17. Die Anstrengung, nicht ich selbst zu sein ●

Mini-Workshop
16.00–19.00Uhr, Preis: € 25,-
mit Alexander Gerner ***

So 19. Die Kraft der Wut ●

Workshop
10.00–18.00 Uhr, Preis: € 110,-
mit Veronika Fiegl *

Mehr Infos finden Sie
auf der Rückseite.

▶ Fortlaufende Veranstaltung

● Einzelveranstaltung

◎ Schnupperstunde

VERANSTALTUNGSORT

(wo nicht anders angegeben)

bei Inge Scheid und Veronika Fiegl
in der Apollogasse 4/1, 1070 Wien
und bei Alexander Gerner in der
Mozartstr. 43/2, 4020 Linz.

*) Anmeldung erforderlich: ***) Anmeldung erforderlich:

Veronika Fiegl | 0650 967 97 67 | alexander.gerner@web.de |
v.fiegl.office@gmail.com | apollogasse 4/1, 1070 Wien
Mozartstr. 43/2, 4020 Linz

**) Anmeldung erforderlich:

Inge Scheid | 0699 10020230 |
office@grinbergmethodeausbildung-ischeid.at |
Apollogasse 4/1, 1070 Wien



WORKSHOPS

FEEL THE REAL – FÜHLEN WAS IST – UMGANG MIT GEFÜHLEN

Jeder erlebt Emotionen anders. Manche Menschen neigen dazu von Gefühlen überwältigt zu werden andere wieder sind eher kühl und lassen sich nicht so leicht berühren. Meist kontrollieren wir unsere Gefühle, verdrängen oder erklären sie und schneiden uns so von der direkten Erfahrung ab. Das Spektrum unserer Erlebnisfähigkeit von Gefühlen beschränkt sich auf das was wir in unserer Vergangenheit gelernt haben. So fühlt sich unser Leben wie eine ständige Wiederholung unserer Geschichte an. Nehmen wir ohne Vorbehalt wahr was wir im Moment fühlen, erlaubt uns das der Situation entsprechend zu Handeln. Dieser Workshop lehrt alte emotionale Muster zu erkennen und zu beenden und Zugang zu unseren tatsächlichen, der Situation entsprechenden Gefühle zu gewinnen.

DIE KRAFT DER WUT

Sie lassen sich gerne von Ihrer Wut auffressen? Machen Sie sie zu Ihrer Verbündeten und setzen Sie sie für Ihre Ziel ein. In unserer Kultur wird Wut häufig als negativ betrachtet. „Wütend werden“ wird mit Hitzköpfigkeit und explodieren in Verbindung gebracht, oder mit sich zurückhalten müssen und implodieren. Beides bringt uns in den seltensten Fällen ans Ziel, und die körperliche Anstrengung, die wir aufwenden, um diese Kraft zurückzuhalten, kann Quelle verschiedenster Symptome sein. Uns fehlen die Werkzeuge, um mit unserer Wut umzugehen, und daher lehnen wir sie meist ab und wollen sie nicht haben. Die Kraft der Wut hilft uns jedoch, Grenzen zu setzen, unseren Willen aufrecht zu halten und Entscheidungen zu treffen. In diesem Workshop lernen Sie, wie Sie diese Kraft für Ihre Ziele einsetzen können.

MOVEMENT

- Ohne Anstrengung Bewegung genießen...
- Lernen, wie wir Symptome und Verhaltensweisen, die unser Wohlbefinden einschränken, beenden können...
- Die Muskeln kraftvoll, flexibel und geschmeidig werden lassen...
- Üben mit Leichtigkeit konzentriert zu sein und genau das zu machen, was man sich vorgenommen hat...
- Energie tanken, atmen, Körper spüren...
- zu Musik trainieren und die Bewegungsfreiheit deines Körpers wieder finden...

MINI WORKSHOPS

WOHLBEFINDEN LERNEN

Gesundheit und Wohlbefinden ist ein Zustand, in dem wir uns in unserem Körper wohl fühlen, ein erfülltes Leben leben und unseren Träumen, Wünschen und Zielen immer näher kommen. Dieser Mini Workshop gibt einen allgemeinen Einblick in die Absicht und Ziele der gleichnamigen Lerngruppe, die ab September stattfindet.

Wie ist es möglich zu lernen, sich gesund und wohl zu fühlen? Was heißt es ein erfülltes Leben zu leben? Was hindert uns daran?

DIE ANSTRENGUNG, NICHT ICH SELBST ZU SEIN

Wir fühlen uns am wohlsten, wenn wir einfach so sind, wie wir sind. Oft erlauben wir uns das nicht: Wir haben Angst, uns zu zeigen; geben vor, jemand anderer zu sein; bemühen uns, Erwartungen zu erfüllen – all das kann sehr anstrengend sein.

Dieser Mini WS zeigt einen Weg, ohne diese Anstrengung zu sein und ist ein Vorgeschmack auf die Gruppe „Wohlbefinden lernen“.

KURSE

MOVEMENTCLASS I, II und III

Die Movementclass nach der Grinberg Methode® ist ein Training, dass uns die Bewegungsfreiheit unseres Körpers zurückgewinnen lässt.

Zu Musik üben wir präzise Bewegungen in dem Reichtum, der für unseren Körper möglich ist, wenn wir ihn nicht einschränken.

Wir stärken unsere Kraft, Konzentrationsfähigkeit und das Vertrauen in unseren Körper. Dadurch wird unser Körper lebendig und wach – ein Genuss!

ENTSPANNUNGSKURS

Alltag = Anstrengung + Dauerdiskussion im eigenen Kopf + zu wenig Zeit zum Faul sein?

Und das hört nie auf.

Muss das sein?

Wie wär's mit: Entspannt sein und sich wohlfühlen während du voll im Einsatz bist?

In diesem Kurs lernst du, unnötige Anspannung loszulassen, in deinem Alltag nicht mehr Anstrengung zu machen, als im Moment notwendig ist und dich leicht zu entspannen.

LERNGRUPPEN

MUSIKERGRUPPE I

DER MUSIK MEHR RAUM GEBEN DURCH ATMUNG (1.TEIL)

Diese 2-tägige Gruppe ist speziell für Leute geeignet, die Spaß an der Musik und am Musizieren haben. Der Umgang mit der eigenen Atmung, die Wahrnehmung des eigenen Körpers und eine erhöhte Konzentrationsfähigkeit sollen die Intensität der Musik mehr werden lassen.

Die Lerngruppe besteht aus 2 Treffen zu je 8 Stunden (14.11.2010, 11.12.2010) jeweils von 9.30 – 19.00 Uhr (inklusive Pause).

Preis: € 300,-

VORTRÄGE

EIN LEBEN LEBEN, DAS ICH WILL

Ein Leben zu leben, das so ist, wie wir es uns wünschen, ist eine Herausforderung.

Woher wissen wir eigentlich, was wir wollen? Und wie können wir das, was wir uns wünschen, in unserem Leben real werden lassen?

Dieser Vortrag beschreibt unseren Willen als körperliche Kraft, die stark und unkompliziert ist.

DER UMGANG MIT SCHMERZ

Jeder begegnet im Laufe seines Lebens Schmerz, sei es unserem eigenen oder dem eines Menschen neben uns. Schmerz ist in der Regel immer körperlich, auch wenn wir in unserem Herz verletzt sind, drückt sich das in einem körperlichen Empfinden von Schmerz aus. Manche Schmerzen sind kurz und oberflächlich, manche erschüttern uns. Es gibt Schmerzen vor denen wir wegrennen und Schmerzen, die uns verfolgen und niemals loslassen. Selten geben wir ihm die notwendige Aufmerksamkeit und vor allem wissen wir nicht, wie wir effektiv mit Schmerz umgehen können. Dieser Vortrag vermittelt wie die Grinberg Methode® mit der Erfahrung von Schmerz umgeht. Schmerz unsere Aufmerksamkeit zu schenken, damit wir aus dieser Erfahrung vielmehr Kraft gewinnen und daran sogar wachsen können, dies versucht dieser Vortrag zu vermitteln.

AUF DER SUCHE NACH EINEM NEUEN BERUF

EINFÜHRUNGSTREFFEN

Die Einführungstreffen bestehen aus Übungen, Demonstrationen, Vorträgen und Diskussionen zu einem Thema aus der Ausbildung zum/r Grinberg PraktikerIn.

Jeder der bereits angemeldeten StudentInnen und Interessenten ist herzlich willkommen, an diesen Treffen teilzunehmen, um erste praktische Erfahrungen zu sammeln, seine Lehrerinnen kennen zu lernen, die Unterrichtsstruktur zu testen und mitzuerleben.

Für bereits registrierte StudentInnen des neuen Jahrganges dienen sie zur Vorbereitung auf die Ausbildung.

Die Teilnahme ist unverbindlich. Die Treffen sind unabhängig voneinander strukturiert und bedürfen keiner Vorkenntnisse.

INFORMATIONEN ZUR AUSBILDUNG IN EINEM PERSÖNLICHEN GESPRÄCH

Die Termine werden persönlich vereinbart mit

Inge Scheid: 0699 10020230

Bevor man die Entscheidung trifft, eine neue Ausbildung anzufangen, gibt es erst mal viele offene Fragen. Abgesehen von organisatorischen und praktischen Dingen gibt es oftmals sehr persönliche und von der eigenen Lebenssituation abhängige Fragen:

Wie finanziere ich mich? Wie viel Zeit muss ich investieren? Will ich wirklich mit Menschen arbeiten? Muss ich nicht selber erst noch weitere Schritte in meinem eigenen Prozess gehen, bevor ich andere unterrichten kann? Passt dieser Beruf zu mir? Wie bekommt man später Klienten?

Um diese Fragen im Gespräch zu diskutieren und zu beantworten biete ich Ihnen kostenlose, unverbindliche und persönliche Einführungsgespräche an.

Sie sind die Voraussetzung, um sich für die Ausbildung anzumelden.



Die Grinberg Methode® lehrt Menschen durch den Körper, sie selbst zu sein und die ganze Vielfalt ihrer persönlichen Qualitäten, Fähigkeiten und Träume zu leben. Sie verspricht kein besseres Leben, sondern zeigt Möglichkeiten zu lernen, ein erfüllendes Leben führen zu können. Wenden Sie sich an uns, um weitere Informationen über Gruppenaktivitäten und individuelle Lernprozesse der Grinberg Methode® zu erhalten.

Hinweis:

Die Grinberg Methode® ist weder für Menschen bestimmt, die an lebensbedrohlichen Krankheiten leiden, noch eignet sie sich für schwere Krankheiten oder Beschwerden, die eine medizinische oder psychiatrische Behandlung erfordern. Ferner kann sie keinerlei Behandlungen ersetzen. Die Methode hat keine ideologischen oder spirituellen Hintergründe und erfordert keine spezielle Lebensführung.

KONTAKT www.GrinbergMethod.com

Österreichische Schule der Grinberg Methode®

Inge Scheid

Lizenzierte Lehrerin und Leiterin der Österreichischen Schule der Grinberg Methode®

Apollogasse 4/1, 1070 Wien

Tel: 0699 100 20 230, 01 522 22 79

inge@GrinbergMethodeAusbildung-iScheid.at

www.GrinbergMethodeAusbildung-iScheid.at

Veronika Fiegl

Qualifizierte Praktikerin und Lizenzierte Trainerin der Grinberg Methode®

Apollogasse 4/1, 1070 Wien

Tel: 0650 967 97 67

v.fiegl.office@gmail.com

Alexander Gerner

Qualifizierter Praktiker und Lizenziertes Trainer der Grinberg Methode®

Mozartstraße 43/2, 4020 Linz

Tel: 0650 6033603

alexander.gerner@web.de