

GFK – oder die Kunst ein Canoe zu paddeln

„Was hat Gewaltfreie Kommunikation mit dem Sein in einem Solo-Kanadier zu tun?“, magst du dich fragen.



Eventuell mehr als du vermutest: Die Grundhaltung ist dieselbe.

Die Kunst des bewussten Solo-Canoeings bringt eine wachsende Achtsamkeit der Natur, dem Wasser, dem Boot gegenüber mit sich. Sie birgt aber auch die Möglichkeit, dir selbst immer tiefer zu begegnen.

Du entscheidest und steuerst, wie tief oder weit du eintauchen willst: Im Erlernen der Paddelkunst und auch in der Selbst-Begegnung.

Achtsames Solo-Canoeing ist eine mögliche Ergänzung zur GFK – im Kontakt mit dir aber auch im Zusammenspiel mit dem Element Wasser und Mutter Natur. Vielleicht willst du es einmal ausprobieren, um eine Ahnung davon zu bekommen, wovon ich spreche.

Darum biete ich einen Schnupper- Workshop an!

Du lernst dabei die Solo-Canadier kennen. Diese schönen Boote setzen in faszinierend direkter Weise um, was du ihnen sagst und fordern dich auf, die Kommunikation über das Paddel und Gewichtsverlagerungen mit ihnen erlernen. In kleinen Schritten. Auf der bewegten oder gar stillen Wasseroberfläche ist es möglich eins zu sein, mit dem Boot, dem Wasser, das dich trägt, der Natur und zunehmend dir selbst. Du bist bewusst im Hier und Jetzt – getragen in deinem Boot - befasst mit der Aufgabe eine Kunst zu erlernen, die in Begleitung auch Raum zur Selbstbegegnung ermöglicht.

Interessiert?

So kann der Schnupper-Workshop sich gestalten:

- Gemeinsames Ankommen
- Grundlagen zum Boot und zur Fortbewegung im Kanu
- Vertrauen im Kanu finden
- Im eigenen Tempo Paddelführungen und Körperhaltungen ausprobieren und kennenlernen

Nach diesem Einstieg gehen wir zurück ans Land. Wir tauschen uns aus oder genießen den Anblick des schönen Untersees. In der zweiten Übungsphase kann Raum für Eure wünsche sein. Möglich sind

- Wahrnehmungs- und Bewusstseinsübungen im Kanu. Dies ist auch aus der Stille heraus möglich.
- Vertiefen der ersten Übungsphase
- Ein Ausflug in Richtung Mettnau Spitze
- Meditative Ruhe und Entspannung an Land für diejenigen, die diesen Weg zur Vertiefung bevorzugen.

Ich würde mich freuen, Dich auf dem Wasser zu begleiten und vielleicht Deinen Erfahrungsschatz zu erweitern.

Der Rahmen:

Gruppengröße: Maximal 4 Personen pro Workshop.

Zeit: Workshop 1: Sonntag, 29.09.2019 10:00 Uhr bis 13:00 Uhr
Workshop 2: Sonntag, 29.09.2019 15:00 Uhr bis 18:00 Uhr

Die Teilnahme ist auch an beiden Workshops möglich.

Kosten:

Du bist herzlich eingeladen, teilzunehmen und bei Gefallen von Herzen etwas für die Wartung und Anschaffung neuer Boote/ eines Bootshängers zu spenden.

Die wertvolle Ausrüstung, die du nutzen und schätzen lernen kannst und die gepflegt und transportiert sein will, bedarf einer Kostenbeteiligung:

Empfehlung: 30 - 60€ pro Freestyle-Solo-Kanadier, mit Paddel, Kniematte und Schwimmweste

Bei Offenheit und Interesse freue mich auf einen schönen Tag mit dir auf dem Wasser.

Anmeldung bei: Stefanie Lotz

steffi.lotz@web.de

0151 – 70013673