



## WORKSHOP VERWURZELT FLIEGEN

EINE REISE ZU DIR SELBST  
Mittwoch, 17. Oktober

14.00 – ca. 17.30 Uhr

mit anschliessender DYMA-Filmvernissage und Apéro

Workshop ZUM FLUG DES NAVIGATORS  
Woher komme ich?  
Wo stehe ich?  
Wohin gehe ich?

Der Flug des Navigators stammt ursprünglich aus Hawaii und bildet die Grundlage von DYMA (Dynamisch Integrative Massage), welche in der Wirkstatt Auboden angeboten und auch gelehrt wird. Die Bewegung bezieht den ganzen Körper mit ein und fördert körperliches und emotionales Gleichgewicht, Fluss und Koordination. Beim „Fliegen“ wird man sich der ganzen Bandbreite der eigenen Bewegungsmöglichkeiten bewusst. Bewegungsmuster werden gewandelt, was eine tiefgreifende Veränderung sowie eine Öffnung im Bewusstsein bewirkt. Begrenzende Konzepte werden auf nonverbale Weise gewandelt.

Neben einer Einführung in den Flug des Navigators bekommst du von uns auf Wunsch ein Feedback in Bezug auf Bewegungsmuster, Zusammenhänge zu Verhaltensweisen und mögliche Hilfestellungen zur Weiterentwicklung.

Ablauf: 14.00 Uhr	Dehnen und Gelenke aufwärmen
16.00 Uhr	gemeinsames «Flugerlebnis» mit Fortgeschrittenen
16.45 Uhr	Vernissage DYMA-Video und Anstossen Video über Hintergründe, Herkunft, Einzigartigkeit der Methode)

Wo:	Wirkstatt Auboden / 9125 Brunnadern
Kostenbeitrag:	CHF 55.00 inkl. anschliessendem Apéro
Leitung Workshop:	Sandra Neff Integrative LifeCoach, Ausbilderin, Institutsleiterin

Anmeldung & Reservation: per Mail / Telefon oder über die website  
Wirkstatt Auboden / CH-9125 Brunnadern / Tel: +41 (0)71 375 66 00  
Mail: [info@wirkstatt-auboden.ch](mailto:info@wirkstatt-auboden.ch) / [www.wirkstatt-auboden.ch](http://www.wirkstatt-auboden.ch)

