

## Der inneren Balance auf der Spur

Die heutigen körper- und achtsamkeitsbasierten Therapieformen wären nicht denkbar ohne die Pionierarbeit von Elsa Gindler (1885-1961), die sich für die Grundbedingungen des jedem Menschen zugänglichen Funktionierens interessierte. Zu den Menschen, die von ihr gelernt haben oder die von ihrer Arbeit inspiriert wurden, gehören u.a. Lore und Fritz Perls, Otto Fenichel, Elfriede Hengstenberg, Wilhelm Reich, Ruth Cohn, Charlotte Selver, Emmi Pikler, Erich Fromm oder Moshe Feldenkrais.



Statt den Körper zu trainieren, geht es darum, zu spüren was ist und durch Experimente die natürlichen Anlagen zu entfalten. Im Mittelpunkt der Arbeit steht nicht der menschliche Körper, sondern der Mensch. Der Mensch als Ganzes in all seinen Beziehungsmöglichkeiten zu sich, zu seinem Körper, zu seinem Leben und zu seiner Umwelt. Der Weg geht über das selbständige Arbeiten an alltäglichen Handlungen und den anschließenden Begreifensprozess. Blockaden können spürbar und durch neues Erleben aufgelöst werden, Körperentspannung bewusst eingeleitet werden, um wieder in die uns natürlich innewohnende Lebendigkeit zu kommen.

Wir laden Euch ein, in Rahmen eines offenen und regelmäßigen Angebots, die Arbeit von Elsa Gindler zu erleben. Gleichzeitig wünschen wir uns, dass im Laufe der Zeit eine Gruppe entsteht, die Freude und Interesse daran hat, einen gemeinsamen längerfristigen Lernprozess zu entwickeln.

<b>Ort:</b>	SOCIUS Organisationsberatung, Tempelhofer Ufer 21, 10963 Berlin
<b>Zeit:</b>	Geplant ist ein Rhythmus von ca. 1 Samstag / Monat von 10 – 15:30. Erste Termine: Samstag, der <b>16. März</b> , Samstag, der <b>18. Mai</b> , Samstag, der <b>22. Juni</b>
<b>Leitung:</b>	Dr. Edith von Arps-Aubert
<b>Kosten:</b>	Pro Termin EUR 80
<b>Anmeldung und Informationen:</b>	Joana Ebbinghaus, <a href="mailto:fortbildung@socius.de">fortbildung@socius.de</a> / <a href="mailto:ebbinghaus@socius.de">ebbinghaus@socius.de</a>
<b>Höchstgrenze an Teilnehmenden:</b>	8

### Dr. Edith von Arps-Aubert

Edith von Arps-Aubert leitet ihr eigenes Institut für Bewegungsforschung. Sie gibt Kurse zur achtsamen Bewegungsbildung und Weiterbildungskurse zur Körperpsychotherapie, bietet Privatstunden an und ist publizistisch tätig. Sie hat zum Arbeitskonzept von Elsa Gindler an der Universität Marburg promoviert und war Dozentin am Institut für Weiterbildung der Pädagogischen Hochschule Bern sowie Ausbilderin für Lehramt für Gymnasien. Edith war lange Zeit Gymnasiallehrerin für Sport und Geschichte an Schweizer Gymnasien (Olten und Biel/Bienne) und entwickelte dort Unterrichtseinheiten für Schüler:innen auf der Basis der Gindler Arbeit. Sie ist in Basel aufgewachsen und hat dort ihr Abitur gemacht. Als Mutter einer erwachsenen Tochter und glückliche Großmutter wohnt sie seit ihrer Pensionierung bei Luzern.

VON ARPS-AUBERT, Edith (2010): Das Arbeitskonzept von Elsa Gindler (1885-1961), dargestellt im Rahmen der Gymnastik der Reformpädagogik, Diss. Marburg, Verlag Kovač Hamburg.

[www.bewegungsforschung.ch](http://www.bewegungsforschung.ch)