

"You are water moving on land!"

~ Continuüm ~ Fluide Oerbewegingen

tsssssssss.... een klank als het gesis van een slang....
micro-bewegingen in je gezicht....

heeeiiiiiaaaaae.... de adem, die als een oeroude wind door de grotten en gebergtes van je lijf veegt....
tenen die zich spreiden, met benen als tentakels de wereld ontdekkend....

dddjjjjjsssss.... je stem als een zwerm bijen, of meer een didgeridoo?....
het lijf ontvouwd zich in een oneindige vertraging, kronkelend op de grond....
armen, die als wortels de ruimte in groeien.... en dan....

Diepe stilte.

Welkom in de wereld van Continuüm!

Alles in het universum is voortdurend in beweging en in communicatie en relatie met elkaar. Water is de substantie die alles verbind. Water weet hoe het beweegt om gezond, vol energie en vitaal te blijven. Ons lichaam bestaat uit 70-80% water. In Continuüm maken wij specifieke geluiden en ademhalingen, waardoor de innerlijke bewegingen van onze vloeistoffen geactiveerd worden. Hierdoor ontstaan nieuwe bewegingsmogelijkheden, creativiteit en een unieke zelf-expressie.

Voel in je lijf de meanderende stroom van een rivier, de kracht van een waterval of de golfbewegingen van de oceaan. Spiraal-bewegingen in relatie met de zwaartekracht worden tot opstijgende kracht, de ruimte in. Rustgevend, herstellend, vitaliserend, bevrijdend.

Een gevoel van thuis komen, altijd een overal thuis zijn, in verbinding met de aarde. Bewustzijn, dat zich in en door onze cellen manifesteert. Een spiritualiteit geworteld in de bio-intelligentie van het lichaam.

Continuüm is geschikt voor iedereen, ongeacht je ervaring, leeftijd, lichaamsvorm, gezondheidstoestand. Als dagelijkse fitness, om je gezondheid te herstellen of als spiritueel pad, Continuüm werkt op alle niveaus. Elke les leer je een nieuwe klank- of bewegingssequentie, waar je thuis verder mee kunt oefenen. Eenmalig of regelmatig deelname, je leert elke keer weer iets nieuws.

Zondagochtend, 9-13 uur (4 uur sessie, betaling naar eigen inschatting, tussen € 56 en € 100 per keer)
13 Jan / 3 Feb / 28 Apr / 19 Mei (12-17 uur) / 23 Jun

Adres Centrum De Roos, PC Hoofdstraat 183, 1071 BW Amsterdam (direct aan het Vondelpark)

Om mee te nemen Een fles water om te drinken; makkelijk zittende kleding om in te bewegen; eventueel een eigen dekentje. Spontaan komen is ook altijd mogelijk. Vol is vol.



Volker Moritz (1971, Zuid Afrika) werkt als psycholoog, seksuoloog en lichaamstherapeut in eigen praktijk in Amsterdam. Naast het krachtige lichaamswerk van de Maoris uit Nieuw Zeeland geeft hij wereldwijd workshops en retreats in Continuüm op zijn open, natuurlijke en diepe manier. Volker is de enige geautoriseerde Continuüm leraar in Nederland.

www.volkermoritz.com

Meer informatie en aanmelding +31-6-40719271 of vw.moritz@gmail.com