Liebe Antonie,

Siegen, März 2021

Liebe bewegungsfreudige Mitmachtänzer/innen.

In dieser Woche mache ich mir bewusst, dass die Hälfte der Fastenzeit vorbei ist , und wir sind auch schon ein Jahr mit der Pandemie befasst..
Das **Bewusstmachen** ist sehr wichtig: z.B. im Alltag: ich gehe in den Keller, um Kartoffeln zu holen, mache einen kurzen Abstecher zum Briefkasten und komme mit Marmelade wieder hoch. Durch Bewusstmachen der Tätigkeit, z.B. durch lautes Sprechen :" Ich stelle das Bügeleisen jetzt ab!" helfen wir dem Kurzzeitgedächtnis auf die Sprünge.

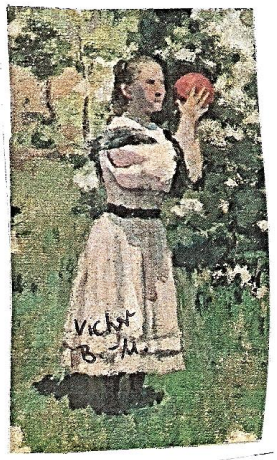
Bewusstes Tun = Gewusstes Tun

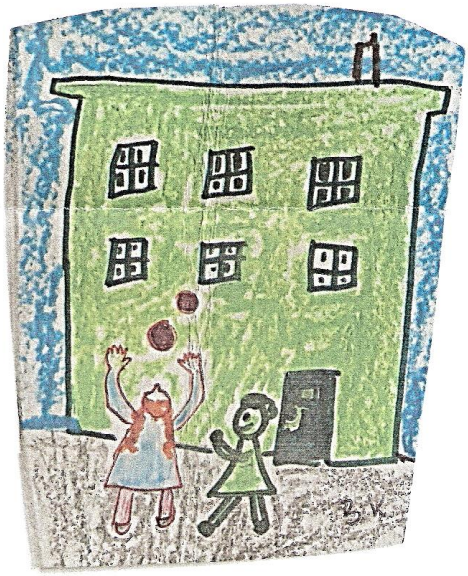
Das Langzeitgedächtnis speichert viele Erinnerungen, bei denen es sich lohnt, sie hervorzukramen.
Ich nehme Sie mit auf eine Reise – auf ein Bewusstmachen der Vergangenheit: Unsere gemeinsame Verbindung gestaltet sich durch die Freude an der Bewegung.

Bewegung ist Leben
Leben ist Bewegung

Eine neuste Studie macht deutlich, dass schon ein dynamischer Gang die Laune verbessern kann . (die sollten uns mal beim Tanzen sehen)

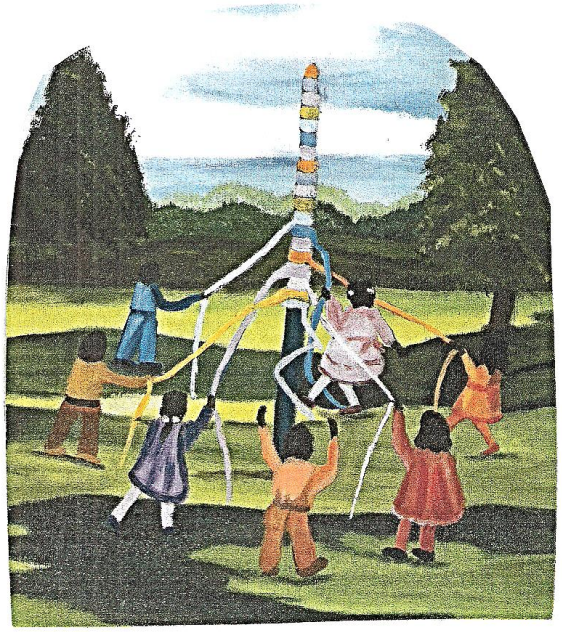
Bei einem Workshop
„biografisches Malen",
wurde mir bewusst, dass
schon in der Kindheit
lustvolles Bewegen für
mich wichtig war.
Ballspielen in allen Variationen:
Völkerball, Zweibällchen,
Basketball in der
Schulmannschaft,
aber auch Schaukeln
und Radfahren
machten Spaß.



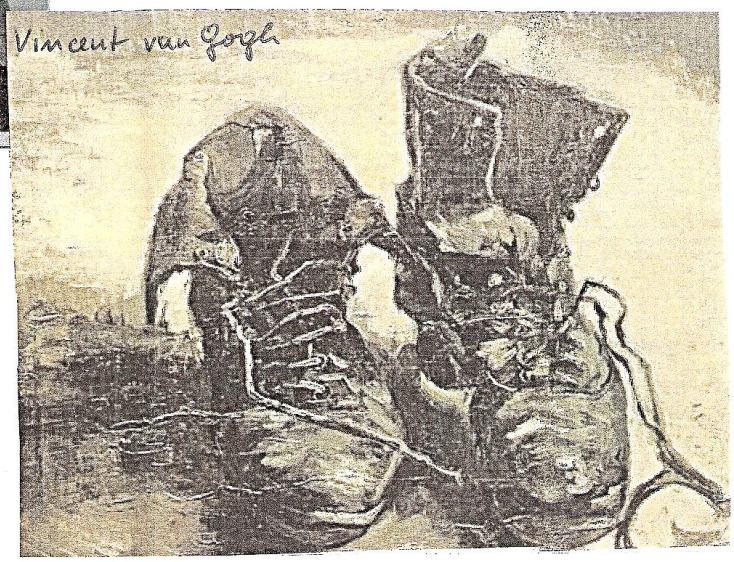


Herzliche Einladung
zum Schreiben über
„Meine Lust an der
Bewegung über den
Lebenslauf."

Seit über 65 Jahren liebe ich das Tanzen. Seit frühester Jugend „tanze" ich durchs Leben.
Und Sie, meine lieben MittänzerInnen steigern meine große Freude daran.
Denn die Erfahrung zeigt:
WIR TANZEN UNS FREUDE INS HERZ



Der andere Bewegungsrückblick führt zum Wandern.. Gerade das Siegerland eröffnet unge - ahnte Möglichkeiten, im Wald und der Natur unterwegs zu sein.



Bleiben Sie bewegt!
Beweglich in Körper, Geist und Seele!
Bewegend im Engagement!
Barbara Kerkhoff