

## Den Körper spüren und entspannen dank der MLC-Technik

- Anlass** ◆ Die MLC® Technik ist im deutschsprachigen Raum noch wenig bekannt. Sie erlaubt uns, auf simple und sanfte Weise, die Botschaften unseres Körpers wahrzunehmen, um die dort angesammelten physischen und psychischen Spannungen zu lösen und auf diese Weise Vitalität, Entspannung und Wohlbefinden zu erleben.
- Denn diese Spannungen bilden einen sogenannten Muskelpanzer, der den Fluss der Lebensenergie einschränkt und zu starren Verhaltensweisen, Schmerzen, Behinderungen oder Krankheiten führen kann, ohne dass die betroffene Person die Ursache seines Unwohlseins kennt und deshalb nicht weiß, wie sie sie beheben kann.
- Dieser Kurs ist somit eine Einführung in eine höchst wirksame Entspannungs- und Selbstentwicklungs-Methode, genannt MLC® (Méthode de Libération des Cuirasses) mit 2 anschliessenden Onlinesitzungen.
- Inhalt /Ziel** ◆ Einführung in die Grundprinzipien der von [Marie-Lise Labonté](http://www.marieliselabonte.com) aus Kanada entwickelten Methode (www.marieliselabonte.com). Verschiedene kurze Vorträge wechseln sich mit praktischen, simplen [Körperübungen](#), die grösstenteils im Liegen praktiziert werden ab und erlauben, sich mit den einfachen Bewegungsabläufen vertraut zu machen und unser Körperbewusstsein zu fördern.
- Diese Technik:
- ermöglicht eine tiefe körperliche und psychologische Entspannung
  - sorgt für mehr Abstand vom Stress in unserem Alltag
  - erlaubt eine flüssigere Atmung
  - befreit von Spannungen und den bewussten und unbewussten Konditionierungen, die unser Lebenspotenzial einschränken
  - führt zu mehr Vertrauen in uns selbst
  - steigert psychische Energie, Lebenswillen, Elan usw.
- Kursleitung** ◆ Rita Rüsche, Diplomierte Praktikerin der Grinberg Methode®, MLC© (Méthode de Libération des Cuirasses) und Yoga Shivananda
- Adressatenkreis** ◆ An alle Interessierte
- Teilnehmerzahl** ◆ Maximal 12 Personen
- Datum, Zeit** ◆ Freitag, 25. November 2022, 09:00 – 17:00 Uhr
- Ort** ◆ Hotel Sedartis, Bahnhofstrasse 16, 8800 Thalwil, 043 388 3300
- Anmeldung** ◆ Bis spätestens Freitag, 28. Oktober 2022 ans Bildungsinstitut ARC, Tel. 031 370 21 11 oder über die Homepage [www.formation-arc.ch](http://www.formation-arc.ch)
- Kurskosten** ◆ Für **Mitglieder** werden die Kosten wie folgt übernommen:
- Syna: 4 Kurstage / Jahr bzw. 2 Kurstage für Rentner:innen und Lernende
  - transfair / transfair Post: 2 Kurse / Jahr
  - SwissPersona: max. 1'000 CHF / Jahr
- Anschliessend fallen die Kosten zu Lasten der Teilnehmenden.
- Nichtmitglieder:** CHF 700.—  
(inkl. Kursunterlagen und Mahlzeiten)