



**Jeder Weg
beginnt
mit dem ersten
Schritt**



Lehr- und Übungsweise
nach H. L. Scharing

SCHARING

RHYTHMUS. ATEM. BEWEGUNG.



Kursangebote

Dorothee Wolf

Dipl. Lehrerin für
Rhythmus.Atem.Bewegung.
Dipl. Theologin, Dipl. Pädagogin,
Heilpraktikerin

Im Silbertal 8a
56203 Höhr-Grenzhausen
Mail: post@dorothee-wolf.de
Tel.: 0177-7480024

Termine 2025 und 2026

Übungssamstage:

05.07.2025	21.02.2026
23.08.2025	28.03.2026
18.10.2025	09.05.2026
	22.08.2026

jeweils von 09:30-16:00 Uhr

Kursgebühr 50,00 €
plus 15,00 € Mittagessen und Kaffee

Übungswochenende:

*besonders für Interessierte und
NeueinsteigerInnen, die die Übungsweise
kennenlernen möchten*

16.-18.01.2026

Beginn am Freitag mit dem Abendessen
18:00 Uhr
Ende am Sonntag nach dem Mittagessen
ca. 14:00 Uhr

Kursgebühr: 100,00 €
plus Unterkunft und Verpflegung im Haus
Wasserburg (s. Preisliste des Hauses)

Grundkurs:

Mittwoch 03.06. bis Sonntag 07.06.2026

Beginn am Mittwoch mit dem Abendessen
18:00 Uhr
Ende am Sonntag nach dem Mittagessen
ca. 14:00 Uhr

Kursgebühr: 200,00 €
plus Unterkunft und Verpflegung im Haus
Wasserburg (s. Preisliste des Hauses)

Adresse:

Haus Wasserburg
Pallottistrase 2
56179 Vallendar
Tel: 0261/6408-0
www.haus-wasserburg.de

Bitte mitbringen:

warme Decke, warme Socken,
bequeme Kleidung, Bett-Tuch oder
Übungsmatte (falls vorhanden)

Alle Anmeldungen (bis 14 Tage vorher):

post@dorothee-wolf.de

Sie erhalten nach der verbindlichen
Anmeldung eine Bestätigung.

**Weitere Termine und Einzeltermine in
meiner Praxis in Höhr-Grenzhausen
nach Absprache.**

Die **Lehr- und Übungsweise Rhythmus-
Atem-Bewegung nach Hanna Lore
Scharing** ist ein Weg der
Selbstwahrnehmung, Selbsterfahrung
und Selbsterkenntnis.

Es werden Übungen angeleitet, die sich
grundlegend an der menschlichen
Anatomie orientieren.

Am Boden auf der Matte liegend wird zum
Beispiel das Fühlen zur Unterlage geübt.
Es kann auch im Sitzen oder Stehen
geübt werden.

Durch das Üben können sich Über- und
Unterspannung in verschiedenen
Körperregionen ausgleichen, was zu
mehr innerer Ruhe und körperlichem
Wohlbefinden führen kann. Der Körper
kann sich von den Füßen her ordnen,
aufrichten und erholen. Auf diese Weise
kann Stress abgebaut werden.

Das Üben auf der körperlichen Ebene
kann sich auch auf andere
Lebensbereiche auswirken. Je mehr ein
Mensch zu sich kommt, um so klarer
werden auch die Beziehungen zu
anderen.

Dies kann bedeuten, den eigenen
Rhythmus spüren, zu Atem kommen,
Bewegung ermöglichen.

Weitere Infos: www.dorothee-wolf.de und
www.scharing.de