

Andning och Ursinnlighet!

- en ursexig helg med Marina Kronkvist och Lars Maria Norén!

Ursinnlighet är en djupdykning i instinktuell sinnlighet och fysisk intelligens. Att känna sin aptit och kunna vara sann i den kan vara näring både för kraft och hängivelse samt för bestämdhet och varsamhet. Kroppens språk är sensoriskt och vi tränar våra perceptuella och sensomotoriska förmågor i relation till varandra.



Andningen är central i allt vi gör. Vi kan vara utan mat i veckor, utan vatten i flera dagar men utan luft i bara några minuter. Vi andas medvetet för att ta kontroll, frigörande för att släppa den, alltid för mer energi. Hur påverkar andningen vår upplevelse av vår kropp och oss själva i relation till andra?



Under hela veckoslutet för vi dialog för att fördjupa och förfina medvetenheten, närvaron, andningen och förmågan att vara kreativ i dynamik med andra. Vi gör andningsövningar, leker med Dominant/Undergiven, Kraft/Hängivelse, Playful Fighting samt kroppsmedvetenhetsövningar från BodyMindCentering och Kontakt Improvisation.

Kursen passar såväl nybörjare som erfarna livsnjutare, gammal som ung, singlar som par, män som kvinnor. Sexuell läggning och preferens(er) har ingen betydelse - alla är välkomna!

- Frågor och anmälan: Skriv till marina.kronkvist@gmail.com
- Tid: Lördag 25 februari kl 10 - 22, söndag 26 februari kl 10 - 17
- Investering: 1 200 kr - early bird, senast 12 februari. Ordinarie pris 1 500 kr.

(Två platser finns som medhjälpare. Kontakta Marina om du är intresserad).

Varmt välkommen! Marina & Lars

Mer

Mer om ursinnlighet

Vi aktiverar munnen och en pulserande ryggrad. Vi aktiverar också tidiga rörelser och reflexer som kittlar lusten att möta och leka dynamiskt med andra och livet.

Upptäck spännande sätt att vara tillsammans och lekfullt surfa intensiva känslor och beteenden som vi normalt lär oss är socialt ovälkomna. Känn din kraft, vitalitet, spontanitet och livsglädje i konsensuella kroppsliga konfrontationer. Känn hängivelse under en säker hands dominans. Eller kanske den säkra handen är din?

Mer om andning

Andningen är central i allt vi gör. Vi andas hela tiden, oftast utan att tänka på det, när vi går, mediterar, älskar, sover. Andningen är så primär att man skulle kunna vända på det och säga att vi andas egentligen inte när vi gör saker som att gå, meditera, älska, sova - vi andas, och vi gör saker till det. Kanske gör vi det som andningen tillåter oss att göra? För omvänt behärskar vi oss genom andningen och stänger ofta ned den till ett minimum när vi upplever något obehagligt för att slippa närvara. Vad kan du göra, uppleva och känna om du börjar andas djupt och kraftfullt? Vad händer i ditt sätt att relatera till andra människor om du andas fritt och flödande?

Om Marina Kronkvist

Sensoriska resurser och kommunikation tillsammans med mindfulness och medvetenhet är hörnstenarna i mitt terapiarbete, i min undervisning och i min konst. Tillsammans med individer och grupper arbetar jag med kropp och rörelse, sexualitet och konst.

Jag har en kandidat examen i Estetik och Kroppsmedvetenhet från Helsingfors Universitet. Just nu skriver jag min magister om Estetik och Sexualitet. Jag studerar också hur man behandlar trauma i The Sensorimotor Psychotherapy Institute. 2010 blev jag färdig Sexsibility coach.

Min passion för alternativ sexualitet tändes 1998. Tantraläraren Radha Lugio och dansaren, BDSM-konstnären Felix Ruckert är lärare och mentorer som starkt har påverkat mitt sätt att jobba med sexualitet. Under 2011 har jag undervisat i Sydney Xplore Festivalen, Touch & Play Festivalen i Barcelona, Haus der Kulturen der Welt i Berlin och Sexsibility Festivalen.

År 2007 publicerade jag min bok "Hon som Fick Veta". Jag ville att det skulle bli en bok för barn, istället blev det en bok skriven av ett barn. I berättelsen, vet en liten flicka att hennes föräldrar kommer att dö snart. Att hon vet intensifierar liv och tid. Berättelsen handlar om gåvor och smärtor jag har integrerat från dödsfall i min familj vid en mycket tidig ålder. Kärlek är gåvan.

Om Lars Maria Norén

Jag är Sexsibility coach, Luna Taiji Qigong-instruktör och andningspedagog. Som Sexsibility coach är jag särskilt intresserad av den manliga sexualiteten och har en workshop om hur man kan börja bli multiorgasmisk: Kul utan sprut: Kan män få orgasm eller kommer de bara? Som andningspedagog.. vad kan jag säga? När man väl börjat andas vill man aldrig sluta! Att andas medvetet, frigörande, kopplat, holotropiskt är helt fantastiskt och som andningspedagog vill jag hålla i gruppandningar och coacha många klienter.