

# DIE KUNST DES LOSLASSENS

Jonglieren vs. Stress



**Prozess  
Orientiertes  
Jonglieren**

# Jonglieren, das Spiel mit der Schwerkraft...



## **bedeutet...**

... körperlich-mentales Training,  
konstruktiver Umgang mit Fehlern,  
Spaß, Herausforderung  
und Kreativität.

## **verbessert...**

... die Konzentration,  
die Ausdauer,  
das Gleichgewichtsgefühl,  
die Grob- und Feinmotorik sowie  
die körperliche und geistige Flexibilität.

## **wirkt...**

... gegen Stress,  
fördernd auf Geduld,  
Ausdauer und Selbstkontrolle  
sowie anregend auf  
Blutkreislauf und Vitalität.

**Probleme**

**Selbstdisziplin**

Fehler machen

**Fehler machen**

**Kontrolle**

**LERNEN**

**Probleme**

**Selbstdisziplin**

**Kontrolle**

**Konzentration**

**KONZENTRATION**

**Lernen**

**...alles nur belastend?**

Ach was! Es ist an der Zeit, diese Herausforderungen als Potential zu erleben und sich somit selber – **neugierig und freudvoll** – auf die Schliche zu kommen.

# DIE KUNST DES LOSLASSENS

## Jonglieren vs. Stress

In unseren Kursen und Seminaren wird die **Fähigkeit zu jonglieren** vermittelt. Dabei werden wir andauernd Fehler machen... aber auch Neues entdecken, lachen und staunen und ganz im **Hier & Jetzt** sein.

In entspannter Atmosphäre wird es viel Raum für **Übungen, Spiele, Austausch und Reflexion** geben.

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich, bequeme Kleidung schon.



# Was verstehen wir unter **POJ – Prozessorientiertes Jonglieren?**

Die meisten verbinden mit Jonglieren eher Zirkus und Varieté, auch Straßenkunst und auf jeden Fall irgendeine Art von Performance und Show. Wir aber wollen weit mehr. Mit uns wird das Jonglieren-Lernen zu einer ganz eigenen Erfahrung: **POJ ist potentialorientiert und erlebniszentriert. Es geht in die Tiefe, baut Spannungen ab und eröffnet einen neuen, lustbetonten Weg der Persönlichkeitsentfaltung.**

Folgende Aspekte stehen im Mittelpunkt dieser Arbeit:

- **Das Lernen**
- **Das Flow-Erlebnis**
- **Das Hier & Jetzt**
- **Die Reflexion**



» Fangen ist nicht so wichtig.  
**Das Loslassen** ist die Kunst! «



**Mario Filzi – Jonglierpädagoge & Coach**

Termine und Preise auf Anfrage.

Für weitere Informationen besuchen Sie bitte unsere Website **www.filzi.at** oder nehmen Sie Kontakt zu uns auf:

**Filzi & Partner KG**

Lughofgasse 599 A  
A-3034 Maria Anzbach

**Web** [www.filzi.at](http://www.filzi.at)

**Tel** +43(0) 2772/2 00 60

**Mail** [filzi@filzi.at](mailto:filzi@filzi.at)