KREATIVRAUM KÖRPER

„Kreativraum Körper“

Fokus. Der Fokus des Seminars liegt auf Körperarbeit. Über den **Körper** kommen Sie mit Ihren Empfindungen in Kontakt.

Dabei konzentrieren wir uns auf mehrdimensionale Bewegungen und deren Wahrnehmung. Dadurch entsteht – ähnlich wie bei den mehrdimensionalen Bewegungen eines Tintenfischs unter Wasser – eine Mobilisierung und Verflüssigung des Bindegewebes, wir werden körperlicher, durchlässiger, da wir ja ohnehin zu mehr als 70 Prozent aus Wasser bestehen. Dieser Prozess führt zu einer erhöhten Empfindungsfähigkeit.

Sie fangen an, Ihren Körper als Kreativraum wieder zu entdecken. Damit öffnen Sie Raum für Ihr Denken und Ihre Kreativität.

Setpoint. Durch das Seminar wird im Körper ein Setpoint gesetzt. Folgende Fragen stehen im Mittelpunkt: Auf welche Art und Weise bewege und fühle ich mich selbst? Was macht diese bestimmte Art mich zu bewegen und zu fühlen mit mir in meinem ganzen Sein?

Grundsätzliches. Das wesentliche Element dieser Art von Körperarbeit ist die Verlangsamung und die Mehrdimensionalität.

Bodyscan. Dazu gehört eine Bestandsaufnahme, eine Art „Bodyscan“. Wie fühlt sich mein Körper in verschiedenen Körperregionen an?

Phase 1. Sanfte Dehnungsübungen aus dem Yoga ermöglichen es anfangs, langsam in das Gefühl für den Körper hineinzufinden.

Phase 2. Mit Hilfe des Continuum Movement® gehen Sie anschließend weiter und schauen, was alles an mehrdimensionalen Bewegungen möglich ist.

Phase 3. In der dritten Phase kommen Töne hinzu – Sie erfahren Ihren Körper noch einmal von einer ganz anderen Seite: über die Stimme. Die von Ihrer Stimme erzeugten Töne versetzen Ihren Körper in sanfte Schwingungen. Dadurch nehmen Sie Ihren Körper und Ihre Empfindungen noch einmal verstärkt wahr.

Bewusstwerdung. Schwingungsfähig bleiben – das kann ich nur, wenn ich authentisch in meinem Körper und in meinen Empfindungen bin. Dorthin gibt es keinen Königsweg, sondern Beweglichkeit und damit Schwingungsfähigkeit passieren nur in der Bewusstwerdung.

Kreativraum. Denn durch das „Flüssigwerden“ der Bewegung machen Sie eine ganzheitliche Körper-Erfahrung. Dadurch können sich auch andere Körperempfindungen und damit mehr Räume im Denken öffnen. Denn nun, da Sie in einem anderen Ort verankert sind – weniger mental, mehr im Sein – sind Sie auch mehr integriert in Ihrem ganzen Wesen und damit auch besser ansprechbar auf Schwingungen in Ihnen und Ihrem Umfeld. Damit erschaffen Sie sich in dem Seminar ein Instrument, das es Ihnen ermöglicht, Gefühle und Energien besser wahrzunehmen und damit über das gewohnte Denken hinauszugehen.