



## KREATIVRAUM KÖRPER

**Workshops Allgemein.** In den Workshops geht es generell um die Verantwortung, die in der Freiheit liegt. Durch die freie Zeit im Rahmen der Workshops lernen Sie, authentisch für sich zu sein.

Es geht darum, Ihre Integrität zu behalten statt einer bestimmten Gruppendynamik zu folgen. Die Workshops geben Ihnen den Rahmen, um sich selbst leicht und selbstverständlich zu erfahren, ohne Ihre eingespielten Rollen zu bedienen.

Auf das Einlassen kommt es an.

Der bewusste Aufenthalt in der Natur setzt Kreativität frei. In der Kreativität geht es darum, eine neue Struktur mit Leben zu füllen, die tief in Ihnen vorhanden ist. Es geht darum, wieder in eine Einfachheit und einen Rhythmus hineinzufinden. Denn Rhythmus erschafft Flexibilität. Und Beweglichkeit macht aufnahmefähig.

**Inhalt Workshop Pfalz.** Je klarer und reiner die Natur ist, desto deutlicher ist ihr Außenimpuls: Sinneseindrücke sind intensiver, Bewegung verlangsamt sich, das Bewusstsein ist aufnahmebereiter, innere Energien werden direkter wahrgenommen. Der Pfälzer Wald gibt dank seiner nahezu unberührten Natur und Energiequellen kraftvolle Außenimpulse für Ihre innere Spurensuche:

- Was brauche ich genau jetzt?
- Welche Energien tun mir gut?
- Wie kann ich sie finden und mich mit ihr verbinden?
- Was brauche ich im Moment, um wieder ins Gleichgewicht zu kommen?
- Was erfüllt mich?

Ich leite Sie bei dieser Spurensuche an, indem ich Ihre Aufmerksamkeit auf die Energien der Natur lenke.

**Ziel Workshop Pfalz.** Der bewusste Aufenthalt in der Natur setzt Kreativität frei. In der Kreativität geht es darum, das Gehirn zu öffnen und wieder in eine Einfachheit und einen Rhythmus hineinzufinden. Denn Rhythmus erschafft Flexibilität. Und Beweglichkeit macht aufnahmefähig.

Der Workshop gibt Ihnen den Rahmen, um sich selbst leicht und selbstverständlich zu erfahren, ohne Ihre Rollen zu bedienen. Es geht darum, Ihre Integrität zu behalten statt einer bestimmten Gruppendynamik zu folgen. Auf das Einlassen kommt es an – Einlassen auf die Natur, sich selbst, andere und neue Erfahrungen.

**Wirkung Workshop Pfalz.** Hier ist der Weg das Ziel: Auf den Wanderungen nehmen Sie Verbindung zur Natur auf – und indem Sie deren Kraftquellen entdecken, können Sie Zugang zu Ihren eigenen Kraftquellen finden. Das Wissen und die Erfahrungen, die Sie aus dieser Verbindung mitnehmen, bleiben – auch wenn Sie längst wieder zurück in Ihrer gewohnten Umgebung sind. Denn Ihr Gehirn und Ihre Körperzellen speichern diese impulsgebenden Erfahrungen ab und können sie nun jederzeit auch in anderer Umgebung reaktivieren.

Durch den Natur-Impuls erfahren Sie Ausgeglichenheit, Gelassenheit, Kraft, Neugier, Offenheit und Verbundenheit, schaffen Referenzen im Kopf und erweitern Ihre Handlungsspielräume.

**Ablauf Workshop Pfalz.** Nach individueller Anreise und Kennenlern-Tee beginnen wir den Workshop am Samstag ab 10:30 mit einer dreistündigen Wanderung. Dabei tauchen wir in



## KREATIVRAUM KÖRPER

die Fülle der Natur ringsum ein – gemeinsam mit dem erfahrenen Wanderführer Jürgen Cambeis-Klein. Die etwa acht Kilometer lange Strecke ist landschaftlich abwechslungsreich und leicht zu erschließen. Unter meiner erfahrenen Anleitung erspüren wir die besonderen Kraftquellen in der Natur und in uns. Übungen und Gespräche runden diesen Prozess ab.

Nach einer gemeinsamen Mittagssuppe steht Ihnen der Nachmittag ab 14 Uhr zur freien Verfügung. Bis zum Abend haben Sie ausreichend Zeit und Raum für sich selbst zur Verfügung, individuell oder im Kreativraum. In dieser Zeit gebe ich gerne Einzelbehandlungen (Gespräche und Körperarbeit), damit Sie das Erfahrene festigen können.

Gegen 17 Uhr treffen wir uns wieder zum Austausch in Form von Gesprächen und Meditation. Den Samstagabend beschließen wir gemeinsam mit einem Feuer zur Sommersonnenwende. Wir nutzen bewusst die reinigende Kraft des Feuers: Was möchte ich loslassen? Wofür möchte ich neuen Raum schaffen? Was mag ich erneuern – buchstäblich wie Phönix aus der Asche? Worauf richte ich in diesem Moment meinen wichtigsten Fokus?

Das Tagesprogramm am Sonntag beginnt mit einer kurzen Wanderung von 9 bis 10 Uhr. Nach einer Pause besteht zwischen 11 und 13 Uhr wieder die Möglichkeit zu kreativer Integration im Kreativraum sowie durch Einzelbehandlungen.