

Intensivtage

Es ist so einfach. Und so wahr: Bewegung ist Leben, Leben ist Bewegung. Unser Leben ist geprägt von Arbeit, Bürojobs und Leistungsgedanken. Als Kinder waren wir ständig draussen, sind auf Bäume geklettert, Fahrrad gefahren und in den See gesprungen. Jetzt verbringen viele von uns ihre wertvolle Freizeit an Computern, Mobiltelefonen und Fernsehern, die uns auf die Couch binden - und haben immer weniger Zeit für sich selbst.

Wäre es nicht schön, sich einmal wieder wirklich wie ein Kind zu fühlen? Frei, lebendig, freudig, gesund?

In diesem Intensivseminar wollen wir uns daher vor allem der Bewegung widmen. Und zwar der „inneren“ Bewegung in Verbindung mit „äußerer“ Bewegung.

Innere Bewegung meint, alte Denkmuster und Glaubenssätze loslassen und sich unvoreingenommen auf den Augenblick und das momentane Gefühl konzentrieren. Zulassen, was gerade in uns geschieht und diesem Prozess Raum geben.

Inhaltlich nähern wir uns dieser inneren Bewegung über fokussierte Gespräche, über Übungen und Reflexion zu Authentizität und Wahrheit, zur zellulären Körperwahrnehmung, Sensibilisierung für die im Körper sitzenden Gefühle und Auflösung emotional-seelischer Blockaden. Denn meist haben Trägheit, Müdigkeit und eine Bewegungs- und Spielunlust ihren Ursprung in emotionalen Wunden.

Dies verknüpfen wir mit der „äußeren“ oder körperlichen Bewegung durch geführte und speziell angeleitete Wanderungen oder Radfahrten in die Natur, durch Freien Tanz, spielerischen Ausdruck, Yoga und gezielte Körperübungen, die die Spontaneität und Impulskraft wecken und fördern. Nach dem Motto: Raus aus dem Kopf und rein ins Leben, in die Intuition und Leichtigkeit!

Eine liebevoll zubereitete, bioenergetisch hochwertige Kost während des Seminars unterstützen den in Gang kommenden Prozess der Revitalisierung und sorgen für die Verankerung der neu gewonnenen Stärke in unseren Zellen.

So wollen wir uns gemeinsam auf den Weg machen. Für mehr Lebendigkeit, Gesundheit und beständige Freude im eigenen Leben.

Dr. Gerlinde Laeverenz-Foti und Angelika Baumer