

Gestaltungskraft aus dem Herzen

Ermutigung herausfordernde Emotionen ins Leben einzuladen



Theoretische Impulse, organische Bewegung und Meditation

5-teiliger - Online Workshop

4. Februar - 4. März 2025

19.30 – 21 Uhr, dienstags

Manchmal kommen sie auf leisen Pfoten und werfen einen Schatten auf unsere Stimmung.

Andere Mal zeigen sie sich in einer Intensität, die uns nach Luft schnappen lässt.

Schwierige Emotionen sind oft nicht, was wir uns wünschen, und doch sind sie Teil unseres Lebens. Sie sind nicht von Natur aus schlecht, vielmehr sind sie ein feines Alarmsystem, um uns wachzurufen.

Oft aber fühlen wir uns von ihnen überrollt und landen im Verstand in der Intensität der Geschichte. Das Herz wird aus einem Reflex mit einem Schutzpanzer umhüllt, der warmes Erspüren kaum mehr zulässt. Wir vergessen dabei völlig unsere kreative Kraft zur Gestaltung im Umgang mit der Emotion.

Die tantrische Philosophie erinnert an unsere Empfänglichkeit. So spüren wir jede Emotion mit einer körperlichen Empfindung heranrollen. Öffnen wir uns ins unmittelbare Erleben der Empfindung, bevor die Geschichte uns einwickelt, entpuppt sich die Emotion als Welle, die durchrauscht.

Dies ist allerdings eine herausfordernde Praxis und oft nicht immer zugänglich.

Inspiziert aus der essenziellen Psychotherapie (buddhistische Psychotherapie) ist eine Arbeit in 5 Schritten entstanden.

An jedem Abend wenden wir uns einem Schritt zu. Der Abend beginnt im ersten Drittel mit einem Theorieteil, der in eine Praxis übergeht. Im zweiten Drittel lassen wir

den Körper fließend und organisch bewegen, um im letzten Drittel des Abends im Sitz oder Liegen ganz ins Herz zu sinken.

In solch einer Art zu bewegen lädt ein, Verdichtungen die im Körper durch gehaltene Emotionen entstehen und unser Spüren belegen, zu lösen. So entsteht wieder frischer, innerer Freiraum, der unsere Gestaltungskraft aus dem Herzen wachruft.

Eine Einladung für alle Pionierfreudigen, die Verbindung von Körper und Herz - Geist zu erkunden, sowie die eigene Gestaltungskraft neu zu entdecken.

Die Körperbewegung wird angeleitet, es braucht keine Asana-Erfahrung.

Für Leute mit mehr Erfahrung in Asanas ist genügend Freiraum, um die Bewegung individuell weiter zu gestalten.

Daten: 4. / 11. / 18. / 25. Februar / 4. März

Zeit: 19.30 – 21 Uhr

Preis: 160 sfr

Anmeldeschluss: 26. Januar 2025

Die Abende werden aufgezeichnet, solltest Du nicht live dabei sein können.

Anmeldung an evelynhunger@bluemail.ch

Ich freue mich auf die gemeinsame Erkundungsreise.