

*Komm weg
von dem Getöse
Komm weg
zu den stillen Feldern
über die sich
der weite Himmel erstreckt
und wo nur Stille
zwischen uns
und den Sternen liegt.
Und dort,
in der Stille,
wollen wir der Stimme lauschen,
die in uns spricht.*
Jerome K. Jerome (1859-1927)

Retreat-Tage

Innehalten

Zeit für Achtsamkeit – Zeit für mich

Wir lassen den Alltag hinter uns und betreten unseren inneren Raum. Mit Übungen zur Leib-Wahrnehmung öffnen wir unsere Sinne, die jenseits der Sprache und des Denkens in uns leben; wir erden, sammeln und zentrieren uns und vertiefen die Wahrnehmung von uns selbst und dem Anderen.

Die Übungen sind systematisch aufgebaut, sie können auch zu Hause ausgeführt werden; sie zeigen einen Weg, uns achtsam und liebevoll uns selbst zuzuwenden, uns zunehmend in unserer Mitte zu beheimaten und die Selbstheilungskräfte zu stärken.

Was immer dabei aus dem Inneren aufsteigt an gegenwärtigen Fragen, Konflikten oder Bewegungen, findet seinen Ausdruck im „Authentic movement“ (authentische Bewegung), einem Medium der Tanztherapie, mit welchem wir jenseits jeder Absicht unsere Bewegungsimpulse aus der Stille sich entwickeln lassen. Dazu bedarf es keiner Voraussetzung. Die Botschaft ist der eines Traumes vergleichbar, der meist ein aktuelles Thema aufgreift, aus einer größeren Perspektive beantwortet und uns hinführt zum „roten Faden“ einer notwendigen Entwicklung.

Wir beschließen den Tag, indem wir unsere Erfahrungen mitteilen und im Austausch zu verstehen versuchen.

Zeit: *Samstag, den 5.12.2020 und am 17.4.2021, am 9.10.2021 und am 11.12.2021
jeweils von 10-18 Uhr*

Ort: *Praxis Anhäuserstrasse 11, 73732 Esslingen-Hegensberg*

Kosten: *€ 90.- (bei max.6 TeilnehmerInnen)*

Anmeldung: *Tel: 0711-3169251*