

GANZ ICH SEIN...



IM KREISE VON FRAUEN

... von neben der Spur zurück ins Spüren

Gefühle und Bedürfnisse sind die zentralen Aspekte menschlicher Erfahrung, denen wir in der Gewaltfreien Kommunikation unsere Aufmerksamkeit schenken.

Die Absicht dahinter ist immer eine einfühlsame Verbindung: zuerst mit uns selbst und dann mit anderen.

Wie jedoch die Verbundenheit spüren, wenn die meisten von uns im Laufe unseres Lebens Gefühle gewohnheitsmäßig unterdrückt und Körperregungen missachtet haben?

Und wenn aus Angst vor Falschmachen und Verlust der Zugehörigkeit oft allein der Kopf regiert?

Um uns wahrhaftig mitteilen zu können, ist es wichtig, dass wir uns wieder auf die Fähigkeit des Spürens besinnen. Damit unsere Gefühle uns zu unseren Bedürfnissen, unserem Sehnen, lenken können.

Dann öffnen sich unsere Herzen ganz leicht und die Sprache des Lebens fließt mal frisch und frei, mal heiter beschwingt und in jedem Fall immer kraftvoll-weich aus uns heraus.

Deshalb: Raus aus dem Kopf und hinein in den Körper.

Gemeinsam lenken wir unsere Aufmerksamkeit von äußeren Zielen und ewigen Gedankenschlaufen zurück in unsere Innenwelt hin zu den Sehnsüchten unseres Herzens. Im Mittelpunkt stehen die Qualitäten Selbst-Verbindung, sich zeigen, Liebevolltes Miteinander, Gemeinschaft und Entspannen.

Unsere Praxis ist inspiriert von Chameli Ardagh und dem Awakening Women Institut: Wir bewegen uns Innen und Außen, wenig gesprochene Worte, viel achtsame Berührung.

DIE SCHWIERIGSTE REISE,
DIE ES ZU MACHEN GILT, IST
DIE REISE VOM KOPF INS
HERZ. (13 INDIANISCHE GROßMÜTTER)

Denkst du noch oder spürst du dich schon?

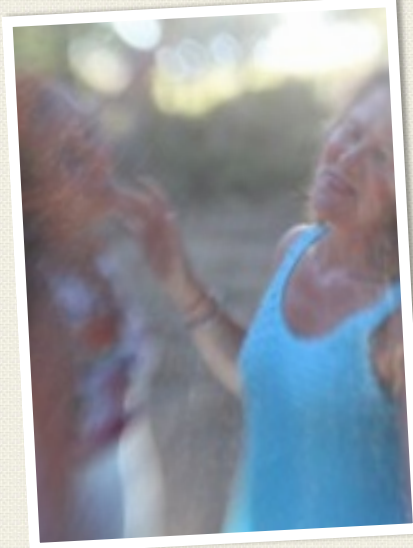
Wir wollen an diesem Samstag auf eine weiblichere Art erforschen, was jede einzelne von uns im Innersten bewegt und was sie braucht, um felsenfest und federweich durchs Leben zu schreiten. Einfühlsam sind wir für- und miteinander da.

Im Mittelpunkt stehen Übungen und Aktivitäten, die uns sanft ins Spüren geleiten und somit einen tieferen Kontakt mit uns ermöglichen.

Unsere Absicht ist es zu entschleunigen und liebevolle Präsenz zu kultivieren, mit allem, was ist.

Für mehr Klarheit, mehr Mitgefühl, mehr Lebensfreude im Alltag.

LIEBE & MITGEFÜHL
KULTIVIEREN UND
VERKÖRPERN IM KREISE VON
FRAUEN - FÜR MEHR FRIEDEN
& LEBENSFREUDE IM INNEN
UND AUßEN



BEWEGEN

WIR TANZEN, UM SANFT AUS DEM KOPF IN DEN KÖRPER ZU GLEITEN UND DORT UNSEREN GEFÜHLEN ZU BEGEGNEN. WIR BEWEGEN DEN KÖRPER, DAS HERZ UND DEN VERSTAND ZU VERSCHIEDENEN RHYTHMEN. UND GEBEN UNS DEM VIELFÄLTIGEN LEBEN IN UNS HIN. FREI VON ANGST UND VORURTEILEN GANZ PRÄSENT SEIN.



BERÜHREN

DIE ABSICHTSFREIE SANFTE BERÜHRUNG IST AUF SEHR VIELEN EBENEN HEILSAM. UNSER KÖRPER, DEN WIR OFT ALS FEST WAHRNEHMEN, WIRD FLIEßEND UND WEIT, WENN ER SANFT BERÜHRT WIRD. WIR PRODUZIEREN OXYTOZIN, DAS HORMON, WELCHES IN UNS FRAUEN DEN STRESSLEVEL SENKT.



BEFRAGEN

EINZELN UND IN KONTEMPLATIVEN PAARMEDITATIONEN BEFRAGEN WIR UNSERE INNERE WEISHEIT, UM MEHR KLARHEIT UND EINEN GESCHMEIDIGEREN ZUGANG ZU UNSEREM WESENSKERN UND UNSEREN SEHNSÜCHTEN ZU ERLANGEN. DIE SO GEWONNENEN ANTWORTEN DIENEN UNS ZUR BEWUSSTEN GESTALTUNG UNSERES LEBENS.



Annett & Elke

**Und es kam der Tag, da das Risiko
in der Knospe zu verharren
schmerzlicher wurde als das Risiko zu erblühen.
(Anais Nin)**

ELKE & ANNETT

Wir beide sind Absolventinnen des EURO LIFE mit Robert Gonzales und praktizieren mit Chameli Ardagh und dem Awakening Women Institut weibliche Spiritualität. Unser Schwerpunkt sind die Kultivierung und Verkörperung gelebten Mitgefühls für uns selbst und andere. Die Wiederbelebung der weiblichen Kraft liegt uns sehr am Herzen: Wir begleiten uns und andere Frauen dabei unser Potenzial zu entfalten und aus eingefahrenen und einschränkenden Mustern auszusteigen. Wut, Trauer, Schmerz und Angst werden dabei als ganz alltägliche Energieformen des Lebens integriert und zu Kraft und Lebensfreude transformiert. Wir arbeiten körperbasiert.

Wann? Donnerstag, 13. April - Montag, 17. April 2017

(Beginn: 17.30 Uhr, Ende: 13.30 Uhr)

Wo? Seminarhotel Seidenbuch, Buchenstr 17 in 64678 Seidenbuch

<https://seminarhotel-seidenbuch.de/>

Wie viel? 250 - 650 Euro Seminargebühr einschließlich 19% MwSt;

(Selbsteinschätzung: was Ihr innerhalb dieser Spanne mit Leichtigkeit geben könnt)

zzgl. ca. 250 - 300 Euro für Vollpension (abhängig von Zimmerkategorie)

Anmeldung Seminar: info@elkedobkowitz.de *** Tel: 069 - 524082

annett@annett-zupke.de *** Tel: 030 - 88494280