

Leichtigkeit und Tiefe in Bewegung

Tagesworkshop

Datum: **26.12.2021**

Leitung: **Uta Büchler**

Preis: **100,00 €**

» [Link zur Kursbeschreibung und Online-Buchung](#)

Ansprechpartnerin

Bhakti Fink

Tel. 0221-57407-39

bhakti@oshouta.de

Montag - Freitag

11:00 - 16:00 Uhr

Workshop in Authentic Movement, Body-Mind Centering®, Tanz und Stille

Seminarbeschreibung

In Bewegung und in Ruhe geben wir uns an diesem Tag großzügig und genüsslich Raum, zu entspannen, aufzutanken und bei uns selbst anzukommen ... besonders wertvoll nach der oft geschäftigen Vorweihnachtszeit und vor der stillen Zeit „zwischen den Jahren“. Wir nutzen Bewegung, Berührung und Tanz, um auf nährenden Weise mit der Lebendigkeit des Augenblicks in Kontakt zu kommen – mit dem Körper, den Gefühlen und mit anderen Menschen. Dabei spielen wir mit der organischen Balance zwischen Empfänglichkeit und Ausdruck, zwischen Bewegen und dem Von-innen- bewegt- werden.

In geleiteten Bewegungsreisen aus dem Body-Mind Centering schenken wir unsere Aufmerksamkeit dem sensibel spürenden Faszienetzwerk in uns und erfahren dadurch auf lebendige Weise, was unseren Körper von Kopf bis Fuß elastisch verbindet. Dieses direkte Erleben der Faszien weckt eine weiche, lustvolle, dynamische Kraft und fördert unsere Bewegungsfreude und Präsenz. Von der feinsten inneren Bewegung bis hin zum ausgelassenen Tanz öffnen sich uns neue Räume, in ganz eigenem Tempo und ohne Kraftanstrengung.

Aus dieser wachen Präsenz heraus lauschen wir im Authentic Movement offen und entspannt auf unsere tieferen Körperimpulse und folgen ihnen, ohne zu forcieren oder zu blockieren. So lernen wir immer mehr, diesen spontanen Impulsen zu vertrauen. Wenn wir uns dem überlassen, was von alleine und ohne Anstrengung entsteht, kommen wir zu einer wohltuenden Stimmigkeit mit uns selbst an. Das ist zutiefst heilsam und lösend. Es hilft dabei, uns bewusster wahrzunehmen und in der täglichen Verbundenheit mit anderen unseren eigenen Weg zu gehen. Darüber hinaus wird Bewegung zur spirituellen Praxis, da sie uns dem öffnen kann, was über die Persönlichkeit hinausgeht.

Dieser Tag ist für Menschen jeglicher körperlicher Möglichkeiten. Es braucht nur den Wunsch, bei sich selbst anzukommen und eine Prise Wachheit und Neugier auf das Unbekannte in uns.

Der Workshop beginnt um 10:45 Uhr und wer mag, kann gerne schon vorher um 09:30 Uhr am Satsang teilnehmen.