

Verkörperte Natur

Home in my Body - Home on the Earth

Datum: **26.07.2019 - 28.07.2019**

Anzahlung 100,00 €

Preis: **240,00 €**

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

Seminarbeschreibung

Wir sind zu Hause in unserem Körper und auf dieser Erde. Wir sind aus Natur gemacht und untrennbarer Teil der Erde. Gemeinsam werden wir uns als Teil eines großen, lebendigen Organismus erleben. Wir werden uns von unseren Sinnen und der körpereigenen Intelligenz tanzend und spielend bewegen lassen. Wenn wir unserem Körper als Freund begegnen, können wir mit ihm kommunizieren, lernen, ihn zu verstehen und seiner Weisheit zu trauen.

Die Bewegung und der Ausdruck unseres Körpers lässt uns die Verbindung mit der Erde erfahren und unsere Abhängigkeit von ihr. Das Wissen um die Anatomie des Körpers und der spielerische Instinkt unseres inneren Kindes dienen hierbei als Pfad.

Gemeinsam kreieren wir einen sicheren Raum und Rahmen und erleben Geborgenheit, frei vom alltäglichen Zeitdruck, so dass wir unsere innere Uhr wieder hören und den natürlichen Rhythmus wieder spüren können: den Rhythmus des Herzschlages, von Bewegung und Ruhe, von Ein- und Ausatmen. Er sorgt für die natürliche Balance zwischen vibrierender Lebendigkeit und innerer Stille. Unser Atem zeigt uns den Weg. Der Atem bewegt den Körper, die Bewegung ist sichtbar gemachter Atem.

Unser gesamter Körper spiegelt die Elemente und das Mysterium der Natur wider. Wasser ist die Hauptkomponente unseres Planeten sowie unseres Körpers. Die flüssige, verbindende Präsenz strömt durch all unsere Zellen. Die Mineralien in den Knochen ähneln denen der Erde. Und so wie Bäume Wurzeln in der Erde bilden, um in den Himmel wachsen zu können, richtet sich unser Knochenbau zwischen Erde und Himmel aus. Wenn wir uns dieser inneren Wurzeln bewusster werden, können sie uns helfen, uns fließend nach innen und außen zu bewegen und den unendlichen Raum unseres Seins zu berühren. Dazu ist es wichtig, einen Gang herunterzuschalten, damit die normalen Abläufe weicher werden können und sich die ganz natürliche Fähigkeit der Selbstregulierung etablieren kann.

Wenn wir für unseren Körper sorgen, sorgen wir für unsere Natur. Dies ist ein experimenteller Spielplatz für all die, die den Mut haben, sich dem Körper anzuvertrauen und der Weisheit der Erde zuzuhören.

English description

We have two precious homes - the Body we live in and our greater home the Earth. We will reconnect and remember that we are part of a living creative universe complete just as we are. We will dance, be silent and play with the inherent intelligence of our moving bodies. Experiential perception of our bodies innate elements and qualities reflect the mystery of nature. Reconnect with outer nature and our inner nature using the language of sensation to recover the resources of our moving body.

By befriending our body we open to its inner communication. As we move, sense, express and dialogue from our moving body we recognise our interdependency with earth. We will open to our senses of touch, seeing, having, smelling, tasting and our 6th sense of movement as a language of sensation. We explore through the map of embodied anatomy, somatic movement, touch, dance meditation and the playful instinct of our childlike nature.

Embodied Meditation restores our ability to silently witness, create space and cultivate an ability to remain present in our bodies. In a safe field we create a grounded space for recovering our felt sense of security in our bodies and on our greater body, the Earth. Body is part of the earth—inseparable. Slowing down from clock time we restore the rhythm of movement and stillness. Day and night, seasons, ocean and waves ... rhythms upon rhythms reflected all through nature. In our bodies is the obvious rhythm of the breath, heartbeat, nervous system, craniosacral rhythm and so on to support recovering balance of vibrant aliveness and inner silence.

We can enter our bodies through the dance and rhythm of our breath. Breath is the primary mover of the body, and movement is the breath made visible. Spaciousness dancing life inside and outside. In our bodies flows the water of life. Water is the major component of the planet, as well our own body is mostly water. Water connects the whole. The fluid presence in our bodies, beginning with the first cell, nourishing in the mysterious deep, quietly undulating, circulating, connects us to the spirit moving through our cells and in every part of us.

The minerals in our bones are mostly made up of the same minerals in the earth. Our skeleton is a foundation within the body that is aligned with earth and sky. Just as the trees are growing roots into the earth and this nourishment strengthens their ability to reach above into space, as we deepen our roots into the body we are able to find our support from this foundation to reach higher, move into the space around us, lighten up and touch the spaciousness of our beings.

As we generate fluidity and spaciousness that slows down time, our habitual ways of moving are softened and we can open our ability to sense and respond more internally and externally. We establish our natural capacity and self regulation in order to remain present in our resilient human beingness in these challenging times we are living in.

This is an experiential playground to recover the intelligence and innocence of our moving bodies, have fun being present in the moment, awaken and inspire raising consciousness and to have the courage to listen to the wisdom of the earth that is alive in us. As we care for and embody ourselves we reclaim and embody our essential nature.

Offener Abend

26. Juli 2019, 20:30 Uhr, 25 €