

Workshop

am Samstagnachmittag

„Nichts tun und dennoch bleibt nichts ungetan“

– eine Reise durch unsere Gefühle, mit praktischen Übungen für zuhause.

Eine Reise durch Trauer, Schmerz und alle anderen Gefühle in unser Herz, in den tiefen Frieden und die bedingungslose Liebe in uns selbst – mit praktischen Übungen für zuhause.

Im Augenblick des Abschiedes und im Angesicht des Todes kann unsere Welt ins Wanken geraten. Überschwemmt von Trauer und Schmerz, wissen wir nicht mehr ein noch aus. Fühlen in dieser Intensität ist für viele Menschen neu, fremd und kann Angst machen. Die Sehnsucht nach innerem Frieden, Ruhe und Entspannung ist groß und oft mit der Frage verbunden, wann es denn aufhören möge.

Was geschieht eigentlich, wenn ich mich dieser Intensität nicht entgegenstelle, sondern damit beginne, Trauer, Schmerz und alle anderen Gefühle vollständig anzunehmen und zu fühlen – durchzufühlen? Eine neue Richtung durch die Gefühle zu finden – sie nicht wegzuschieben, sich nicht darin zu verlieren - sondern sie vollständig zu fühlen?

Bei diesem Workshop lernen die Teilnehmer durch meditative Körperreisen, Übungen aus dem Achtsamkeitsansatz, Bewegungs- und Tönübungen einen Weg kennen, der uns über unsere unmittelbaren Gefühle in einen tiefen inneren Frieden führen kann. Es geht darum, das „Nichts tun“ und „geschehen lassen“ auszuprobieren und zu üben.

Alle Übungen, die erlernt werden, sind alltagstauglich und können alleine oder zu zweit angewendet werden.

Leitung: Christine Brekenfeld