

Workshop Samstag

Trauer leben, Freude leben - was ist dran?

Das Wunder, unser Körper gibt Auskunft im „Hier und Jetzt“ - Ein Erspüren der eigenen Wirklichkeit durch Bewegung mit Musik und Hingabe.

Wir Menschen sind in jedem Moment Ankommende. In jedem Augenblick kommen wir an in der wirklichen Wirklichkeit, die ganz im „Hier und Jetzt“ erfahrbar ist.

Die meisten Menschen beschäftigen sich vorwiegend gedanklich mit der Zukunft oder Vergangenheit und weichen so der Gegenwart aus. Doch nur in der Gegenwart können wir unserer wahren Realität begegnen und den nächsten Schritt auf dem Weg der Selbstfürsorge gehen.

Menschsein heißt, *unsere Bedürftigkeit* annehmen lernen. In dem Erspüren unserer Befindlichkeit und der Annahme unserer Situation liegt auch der Schlüssel zum Frieden mit uns und der Welt.

Unser Körper ist der Weg dazu, wir müssen uns nur aufmachen und einlassen.

In diesem Workshop kommen wir mit Hilfe von wunderbarer Musik und der Hinwendung zum eigenen Körper bei uns selbst und der Welt an.

Im Miteinander dürfen wir die Erfahrung machen, dass wir uns gegenseitig unterstützen können auf dem Weg zu mehr Glück und Frieden:

„Beweg Dich, dann bewegt sich was“, so kann der Fluss des Lebens fließen und die Trauer sowie die Freude gelebt werden.

Teilnehmer*innen:

ältere Jugendliche und Erwachsene

Dirk Matzik

Trauerbegleiter, Psychotherapeut, Leiter des Zentrums TRAUART & T.A.B.U. Essen, Zen-Schüler, Tänzer...

Morgenangebot: Meditation

Den Tag beginnen mit dem Besten was Du hast - eine Hinwendung zum Quell des Lebens.