



EMBODIMENT

DIE ARBEIT MIT DEM EIGENEN KÖRPER IN MIR SELBST ZUR RUHE FINDEN

Jeder Mensch ist in seinem Körper, der Körper ist der Träger unserer Seele. Wenn wir diese Verbindung stärken, dann beginnt ein wunderbarer Tanz zwischen Geist, Emotionen und Körper, der uns unserem authentischen Sein als Coach:in, Trainer:in, als Mensch näher bringt.

Wir leben in einer Zeit, in der die Gefahr besteht, dass wir uns immer mehr von uns selbst entfernen. Wir suchen Erfüllung und Beruhigung, Bestätigung und Lebendigkeit im Außen. Das kann ernsthafte Konsequenzen für unsere Gesundheit, für unsere innere Stabilität und Flexibilität, für das Miteinander auf der Arbeit und im Privaten, für die Art und Weise wie wir in Kontakt treten, wie wir uns selbst und andere führen, unsere Kinder erziehen und vieles mehr haben.

Möglicherweise spalten wir uns von uns selbst ab, von unserer tiefen Verbindung zu Anderen und von der Verbindung zur Natur. Unsere tiefe innere Weisheit wird betäubt mit lautem Rauschen im Außen (Business, Konsum, Alkohol, Nachrichten, soziale Medien...).

Die Verführung, uns abzulenken, um die eigene Ohnmacht nicht zu spüren ist verständlich. Stress wird zu Status, Ruhe und Verbundenheit ein „ungewohnter Seinszustand“, die Angst, die wir nicht spüren wollen, treibt uns immer weiter in die Beschleunigung und in die Erschöpfung.

Wenn wir uns wieder mit unserem Körper verbinden, mit unserem ganzen SEIN, spüren wir eine Kraft und Kohärenz im Innen und im Außen. Wir werden zunehmend unabhängiger von den Ereignissen im Außen. Wir gehen ins Leben aus der eigenen Mitte, finden unsere natürliche Freude. Denken und Wahrnehmen kommen wieder in Balance. Ganz von Innen entsteht dann eine ursprüngliche Leichtigkeit.

Wir wollen in diesen Tagen spielerisch erforschen, wie wir unseren Körper spüren / lesen - das Gelesene interpretieren - die Körpersignale und Resonanzen freundlich nutzen. Wie wir gut für unseren Körper sorgen und ihn nicht übergehen (überdenken). Wir werden erforschen, was es bedeutet im eigenen Körper zu Hause zu sein.

Der Körper als Heimatort für unsere Emotionen stellt uns eine Vielzahl von Informationen zur Verfügung, die wir für unser Leben und die Arbeit als Coach:in und Trainer:in wertstiftend nutzen können. Wir können lernen, wie wir die Resonanzräume des Gegenübers wahrnehmen, sie annehmen können, spiegeln und wertschätzen. Durch die Haltung der verkörperten Aufmerksamkeit entstehen im Coaching, im Training und im Leben allgemein vorurteilsfreie / bewertungsfreie Räume, in denen Entwicklung möglich ist.

Methoden

Die Reflektion auf der Metaebene und das Erfahren und Anwenden von Methoden aus der Körperarbeit füllen einen schönen Werkzeugkoffer, den ihr in der Arbeit und im Leben gut nutzen könnt (u.a. Aufstellungsarbeit, Achtsamkeit, Atemarbeit, Social Presencing Theatre, Playfight, memorativer Laib, Yoga, Meditation, Körpercoaching, Musik und Tanz ...)

Trainer:in des Retreats



Clemens Lücke

Coach und Psychotherapeut, Ausbilder für den MbsC-Lehrgang bei Awaris. Alle Sinne schärfen, um als Coach und Trainer genügend Resonanz zur Verfügung zu stellen.



Meike Ludwigs

Ausbilderin in der Coaching- und der Trainerausbildung bei Awaris, Körperwesen und überzeugt davon, dass wir im Kontakt mit dem eigenen Körper die Verbindung mit uns selbst, die Verbundenheit zu anderen Menschen und zur Natur spüren. Wenn diese Verbindung freundlich und friedvoll ist, dann sind wir in der Welt friedlich und schützend unterwegs.

Termin:

Freitag, 05. Juli 2024, 11 Uhr
bis Sonntag, 07. Juli 2024, 14 Uhr

Ort: Müllemich, Lindlar

Workshopkosten:

470,- € pro Person
(inkl. 20,- € Raummiete)
(Zzgl. Unterkunft und Verpflegung)

- Zertifikat und Dokumentation

Anmeldung und Fragen an:

meike.ludwigs@awaris.com