



Mind the Body

Achtsamkeitspraxis und Körperarbeit

Mind the Body

Achtsamkeitspraxis und Körperarbeit - ein Seminar im Schwarzwald

All unser Erleben ist auch körperliches Erleben. Wir reagieren fein auf unsere Umgebung und unsere innere Erfahrung mit dem Atem, mit unserer Muskulatur, mit einem sehr veränderlichen Stoffwechsel, Hormonhaushalt und Immunsystem. Oft geschieht das, ohne dass wir es spüren, und manchmal bemerken wir etwas davon auf angenehme oder auch unangenehme Art und Weise.

Mit Übungen aus verschiedenen Ansätzen der Körperarbeit (Breema, Qi-Gong, Yoga), Meditationspraxis und sinnlicher Erfahrung wollen wir das Gewahrsein für gegenwärtiges Erleben fördern. Den Körper bewusst mit allen Sinnen wahrzunehmen, bringt uns in die Präsenz. Wenn wir in Kontakt mit unserer gegenwärtigen körperlichen Erfahrung sind, schweifen unsere Gedanken und Gefühle weniger automatisch in die Vergangenheit und Zukunft und wir werden freier, unseren Werten entsprechend zu handeln.

Wir werden täglich Körperarbeit anbieten und anleiten und in Verbindung bringen mit Achtsamkeitspraxis in Form von Meditation, Stille, bewusstem Austausch und auch Zeit in der Natur, die um das Seminarhaus im Schwarzwald reichlich vorhanden ist.

Darüber hinaus haben wir vereinbart, dass die Küche Teil des Seminars sein wird: in Form von guten vegetarischen Speisen, die uns von Deniz zubereitet werden. Wir wollen achtsames Essen bewusst auch als Thema ins Seminar einbeziehen. Lasst euch überraschen. Bitte bucht die Zimmer parallel zur Anmeldung selbst direkt im Wandelhaus oder in der Umgebung. Wir freuen uns auf Euch!

Termin: 07.-11. Oktober 2020
Beginn: Mi. 11.00 Uhr
Ende: So. 12.30 Uhr

Ort: Das Wandelhaus
Übelbach 1, Wolfach
www.daswandelhaus.de

Kosten: 490,00 € zzgl. ÜN+Verpfl.

Anmeldung: www.act-mindful.space

Leitung: Herbert Assaloni
www.zumbeherztenleben.ch

Tom Pinkall
www.act-mindful.space

Deniz Tuncer
www.culturepulse.de

