

Back forward - Zurück nach vorne



Ich bin der Überzeugung, dass wir im Hier und Jetzt so viel vollständiger leben können, wenn wir das, was war, was uns zu dem gemacht hat, was wir heute sind, respektieren, wertschätzen und dafür dankbar sind.

Es geht nicht darum alte Wunden aufzureißen, in Schmerz und Drama zu verfallen, sondern ein Verständnis zu entwickeln, für das, was war.

Und natürlich gibt es Raum, wenn alte Wunden aufgehen, wenn ein Schmerz kommt.

Mein Ansatz: Unser Körper lügt nicht

Das ist mein Zugang – über Körperarbeit sich selbst erfahren

Während meiner eigenen körpertherapeutischen Ausbildung habe ich immer wieder erfahren dürfen, wie intensiv, wie fein und auch deutlich der Zugang über den Körper sein kann.

Das Seminar ist eine Reise zu Dir selbst mit verschiedenen Körperübungen.

Um diese Übungen herum gibt es Zeit für Austausch, Zeit für Ruhe und Entspannung.

Um zu verstehen, was war – und dadurch ein tiefes Verständnis für Dich selbst zu entwickeln; für das was war und das was ist. Daraus kann entstehen, dass Du sowohl Deine Vergangenheit liebevoll umarmen kannst wie auch Dich selbst – so wie du heute bist.

Daraus wiederum kann tiefer Frieden entstehen.

Frieden - mit Dir selbst, mit den Menschen, die damals für Dich da waren – oder auch nicht.

Mit den Menschen, die dich darin begleitet haben, die/der zu werden, die/der Du heute bist.

Meine Idee ist, das Wochenende so zu gestalten, dass Du danach gestärkt und noch mehr mit Dir in der Tiefe verbunden sein kannst.

Informationen:

Datum: 9. – 10. April 2022

Zeit : Samstag 09.00 Uhr bis ca 17.00 Uhr, Sonntag 09.00 Uhr bis ca. 16.00 Uhr

Ort: Bad Krozingen – Adresse versende ich mit der Anmeldebestätigung

Kosten: 185 Euro pro Person incl. Imbiss am Samstag und Sonntag, Tee und Wasser

Kontakt / Anmeldung: Thomas Steinke, Freiburg

Telefon: 0177 5952866

E-Mail: info@achtsame-begleitung.de