## ***Körpererfahrungen - Was uns wirklich BEWEGT***

## 

## ***Worum es bei uns geht***

*In dieser Gruppe geht es darum - durch verschiedene Körperübungen, sowie Tanz- & Bewegung und mithilfe von geführten Meditationen (z.B. Bodyscan) - die feinen Empfindungen, Gefühle und E-Motionen des eigenen Körpers wieder mehr wahrzunehmen und zu verstehen.*

*Hierdurch öffnen wir uns für das Mysterium unseres eigenen Seins und stärken die Beziehung zu uns selbst. Ganz oft ist unsere Aufmerksamkeit nach außen gerichtet und wir vergessen dabei, uns selbst zu fühlen und unsere tiefsten eigenen körperlichen und seelischen Bedürfnisse zu achten.*

*Erste Begegnung am 24.9.2022, 16.00 Uhr - ca. 18.30 Uhr*

*Treffpunkt: Asana Ganesha Bewegungsstudio*

***Sinn & Sinnlichkeit***

*Bei unserem ersten Treffen möchte ich gerne gemeinsam mit Euch die Fragen stellen:*

*Wer bin ich? Was* ***bewegt*** *mich zurzeit? Welche Beziehung habe ich zu meinem* ***Körper****? Fühle ich mich in ihm zuhause? Was gibt meinem Leben einen tieferen* ***Sinn****? Was lässt mich wirklich* ***lebendig*** *fühlen?*

*Hier ein kleiner Überblick, wie in etwa der Nachmittag geplant ist:*

*1. Vorstellungsrunde (Wer bin ich? Was bewegt mich?)*

*2. Im Körper ankommen (Bewegung & Nachspüren)*

*3. Sinneserfahrungen (Kinästhetische Wahrnehmung)*

*4. Sinnes-Meditation (Lauschen, Riechen, Schmecken)*

*5. Abschiedsrunde (Erfahrungen & Impulse)*

*Ich freue mich auf Dich, auf Deine Einzigartigkeit und Deine wertvollen Erfahrungen!!!!*

*Bis hoffentlich bald, Franzi*

*Ps.: Das Treffen findet in einem geschützten Raum statt, wo jeder so sein darf, wie er ist und sich vollständig gesehen, wertgeschätzt und angenommen fühlen kann.*