

Enjoy Your Motion

Reise zu Dir Selbst

Intensivtage 1. - 4. November 2018

Hast du Lust deinen Körper und den darin wohnenden Menschen, dich selbst, bis in deine kleinsten verwinkeltesten Geheimnisse zu entdecken?

Deinem Atem zu folgen?

Deiner Einatmung und deiner Ausatmung?

Was nimmst du mit deinem Atem auf? Was läßt du über deinen Atem gehen?

Hast du Blockaden, die endlich wirklich eingeatmet werden wollen, um sie danach vollständig auszuatmen?

Wer oder was bist du?

Du hast die Möglichkeit eine Reise zu dir selbst zu machen.

Ohne Ein- und Ausatmung würden wir nicht leben können. Wir würden nichts fühlen können und somit auch nichts loslassen. In diesen Tagen liegt der Fokus auf der Atmung. Du bekommst immer mehr Bewusstheit über deine eigene Atmung, du fängst an die zarte Bewegung deines Körpers über die Atmung zu fühlen, der zarte feine Tanz der damit entsteht, den du größer werden lassen kannst. Ein Aufspüren von Blockaden über deine Atmung und Auflösen dieser über den Tanz. Unbewusstes gelangt immer mehr in Bewusstheit. Du hast die Möglichkeit die Bewegung deines Körpers über deine Atmung in absichtsloser Form als Massage einem anderen Menschen zu schenken und ebenso auch diese zu empfangen.

Rahmenbedingungen:

Intensivtage 1. – 4.11.2018

Donnerstag von 18 - 22h – Freitag & Samstag von 9 – 17h – Sonntag von 10 - 14h

Veranstaltungsort: Praxis Johannes Michels, Mysterienraum zur Sprechenden Zeder

Teilnahmebeitrag: 270,-€ – Studenten-Arbeitslose-Rentner: 180,-€

Partnerermäßigung und individuelle Regelungen zur Zahlungsweise in Absprache

Leitung und nähere Information & Anmeldung:

Rune Tölke, Heilpraktikerin für Cranio Sacrale Osteopathie & Homöopathie

Begleitung/Assistenz: Johannes Michels, Heilpraktiker

Oskarstraße 7, 10318 Berlin & Am Burgweg 11, 76227 Karlsruhe, 0176.96368022

rune@enjoy-your-evolution.com – www.enjoy-your-evolution.com

Der Atem des Lebens:

Ohne Ein- und Ausatmung würden wir nicht Leben können.

Nehme deinen Atem wahr und fühle wie er in den Körper geht den du bewohnst, wieviel Bereiche er in deinem Körper zum Leben erweckt.

Über deinen Atem hast du die Möglichkeit deinen Körper zu erforschen, deine Emotionen wahrzunehmen, dies alles einzuatmen, zu fühlen, den Speicherort verschiedener Wahrnehmungen in deinem Körper wahrzunehmen und all diese wieder gehen zu lassen über deine Ausatmung. Mit jedem Einatemzug nimmst du das Leben auf, mit jedem Ausatemzug lässt du das Leben gehen. Es ist Sterben und Leben in einem.

Der natürliche Tanz:

Je feiner du deinen Atem ins Bewusstsein rufst, der Bewegung der Luft folgst die in deinen Körper hineinfließt, die Ränder deiner Atmungsorgane wahrnimmst und dem Atem den Freiraum lässt über diese Organe in deinen Körper fließen zu dürfen, je mehr wirst du die zarte feine Bewegung deines Körpers wahrnehmen können die über deine Atmung kommt.

Lasse dich mit deiner Atmung bewegen. Lasse dich bewegen von deinem eigenen Atemwind in deinem Körper. Lasse dich genauso bewegen vom Wind, von der Luft, von der Atmung außerhalb deines Körpers. Lasse der Luft, der Atmung, dem Wind im Äußeren und Inneren Bereich deines Körpers den Hauptfokus. Schenke dein Körper der Inneren und Äußeren Form der Atmung, bis dein Becken und deine Wirbelsäule sich komplett darüber bewegen. Dein restlicher Körper, deine Arme, deine Beine folgen wie automatisch der Bewegung, da jede natürliche Form aus dem Becken und der Wirbelsäule kommen.

Die Massage aus der Atmung:

Bewegt sich dein Körper aus der Atmung heraus, hast du die Möglichkeit diese natürliche Bewegung weiter zu schenken. Du schenkst deine Atembewegung über deinen Körper, der Bewegung aus deinem Becken einem anderen Menschen und tanzt mit diesem gemeinsam deinen Atem-, deinen Lebenstanz. Du läßt deinen Atmen wie beim Tanzen den Freiraum sich zu bewegen, nur das sie an dem Körper des Gegenübers in sanften Bewegungen wie fixiert sind. Genauso bewegen sich deine Beine in sitzender Position oder sehr nahem Kontakt zu dem Gegenüber ebenso mit dem Atem mit und lassen die Bewegung von dir und deinem Gegenüber eines werden.

Kreisarbeit, Spiegelrunden für dein Inneres:

All die Arbeit die in deinem Inneren sich Raum nimmt und angeschaut werden möchte, Dinge die auftauchen und geschaut werden möchten werden in gemeinsamer Runde geschaut.

