

Verkörperte Herzenskraft – Ein Seminar in der Villa Mohr vom 5. bis 7. Juli

(Eine Synthese des Bodydynamic Ansatzes mit dem alten Wissen der östlichen Weisheitstraditionen)

Wenn wir unser menschliches Potential ganz verwirklichen wollen, bedeutet das in vielerlei Hinsicht, ein Leben vom Herzen zu leben. Ein kraftvolles Herz gibt uns den Mut und die Stärke entschlossen zu handeln. Wahre Herzlichkeit ermöglicht es uns, unsere Gefühle und Liebe offen und direkt zu zeigen, ohne Angst davor zu haben, wie andere Menschen darauf reagieren.

Dementsprechend wird unsere Herzpräsenz über unsere Fähigkeit entscheiden, mit anderen tiefer und sinnhaft in Beziehung zu treten. Wenn wir „mit dem Herzen nicht dabei sind“, dann wird uns etwas oder jemand nicht wirklich im Inneren berühren. Oder wenn wir unser Herz verschließen, um uns schützen, dann können wir nicht wirklich in Kontakt treten. Wir vertrauen dem anderen nicht. Beziehungen werden dann oberflächlich bleiben und uns nicht wirklich emotional und auf Dauer befriedigen.

Aber was macht ein Herz „stark“? Und wie können wir anderen wirklich von Herzen begegnen?

Wir haben oft vor unseren eigenen Emotionen und Herzgefühlen Angst. Unsere Herzenspräsenz wie auch unsere emotionale Kapazität hängen sehr von unserem physischen Herzraum ab, sprich der Brust und den Muskeln um Brust und Rücken. Und auch von unserer Atmung, speziell vom Zwerchfell. Ein angespannter, verhärteter und zusammengezogener Brustraum wird unsere Atmung einschränken und verhindern, dass Emotionen sich natürlich entfalten können. Im Extrem wird unser Brustkorb zu einem Panzer, hart und undurchlässig, der unser Herz komplett einschließt. In diesem Zustand wird die Welt ein kälterer Ort und Menschen werden eher als Objekte denn als Lebewesen wahrgenommen.

Ist der Herzraum dagegen „zu offen“, weil es den entsprechenden Muskeln an Tonus und Festigkeit fehlt, dann haben wir das Gefühl zu ungeschützt zu sein. Wenn wir so Liebesgefühle für eine bestimmte Person entwickeln, fühlt es sich an, als würden wir unser Herz an diese Person „verlieren“ oder es „weggeben“. Dieser Zustand wird noch dadurch verschlimmert, dass wir in dieser typisch „romantischen Haltung“ unser Becken nach hinten kippen und so die Verbindung zu unserem Bauchzentrum verlieren, in dem unser Herz verankert ist.

Anstatt VON Herzen zu geben, geben wir unser Herz HER und fühlen uns dann meist schwach, abhängig und sentimental romantisch (ein Notersatz für echte Herzgefühle).

In diesem Workshop wollen wir unsere Herzenskraft stärken, indem wir anderen in der Gruppe wieder lebendiger und emotionaler begegnen lernen. Wir wollen auch lernen, den Grad an „Herzöffnung“ bewusster zu steuern und auf die jeweilige Begegnung abzustimmen.

Dazu benutzen wir spezifische Techniken und Übungen von Bodydynamic und aus dem Sufismus, um an unserem Herzraum und unserer Atmung wie auch an der Stärkung der Verbindung zwischen Herz und Becken zu arbeiten.

Verkörperte Herzensstärke erschließt uns die transformatorische Kraft, die wir brauchen, um ein erfülltes wie auch wahrhaft spirituelles Leben zu leben. Lerne der Kraft deines Herzens zu vertrauen und deinem Herzverstand zu folgen!

„Nur mit dem Herzen kann man wirklich sehen, das Wesentliche bleibt dem Auge verborgen.“ Antoine de Saint-Exupery

Der Workshop ist offen für Anfänger und Fortgeschrittene.

Seminarzeiten:

Freitag, der 5. Juli von 19.30 bis 21 Uhr

Samstag, der 6. Juli von 10 bis 18 Uhr

Sonntag, der 7. Juli von 10 bis 16.30 Uhr

Seminarort: Mohr Villa, München Freimann

Seminarpreis: € 260,-