

## LEBEN & LEBENDIGKEIT

### Das Leben in unseren Körper holen

#### *Kurze Situation I:*

*Es ist früh am Morgen, der Wecker klingelt, du blinzelst, die Sonne scheint – es fällt dir leicht, aufzustehen, deinen Tagesgeschäften nachzugehen, denn **das Strahlen der Sonne** schenkt dir Kraft und Energie.*

#### *Kurze Situation II:*

*Es ist früh am Morgen, der Wecker klingelt, du blinzelst, es regnet und ist kalt, trübes Licht kommt zum Fenster rein – und trotzdem fällt es dir leicht, aufzustehen, deinen Tagesgeschäften nachzugehen, denn du benutzt **deine Energie**.*

Was ist das überhaupt „Deine Energie“?

Deine Energie kommt ganz aus Dir. Sie gehört Dir ganz allein. Sie existiert jenseits aller Prägungen und Konditionierungen, weil Du es BIST.

Im Idealfall schöpfst Du ganz aus Deinem Körper, denn hier hat sie ihr zuhause. Hier ist sie mit Dir verankert. Sie speist sich nur *aus dir selbst*, ohne Einflüsse von außen. Sie fließt im besten Fall frei, uneingeschränkt durch äußere Einflüsse, Restriktionen oder Unterdrückungen, wie sie zum Beispiel aus deiner Kindheit oder Jugend herrühren könnten durch Personen, die aus welchen Gründen auch immer nicht mit dir umzugehen wussten. Auch und insbesondere ist sie ganz und gar frei von Vorstellungen, wie du selbst glaubst, sein zu müssen.

Diese Energie ist ganz für dich. Sie will dich und sie lebt dich. Und sie gibt dir unendliches Vertrauen. Ein Vertrauen, auf das du immer bauen und zurückgreifen kannst.

Wenn du es schaffst, diese Energie – Deine Wesensenergie – zu erwecken, wirst du ein freies und selbstbestimmtes Leben führen, kraftvoll, eigenständig und stark. Ein Leben, was dir in deinem innersten Kern wirklich entspricht und deiner adäquat und würdig ist.

Natürlich geht dies nicht alles in einem Moment oder plötzlich, denn es wird immer wieder auch Ängste geben, die dich von deiner Energie fernhalten. Ebenso sind viele alte und vertraute Gewohnheiten nicht so leicht abzulegen.

Aber mit deinem tiefen inneren Wunsch und Willen ist es nach und nach möglich, dich aus den dich einschränkenden Masken, die du dir im Laufe des Lebens zugelegt hast und welche dich immer wieder daran hindern, voll und ganz lebendig zu sein, Stück für Stück zu befreien.

Um das zu erreichen, arbeiten wir viel mit und über den Körper. Insbesondere mit Tanz- und Ausdrucksarbeit, mit Übungen für eine stärkere Körperwahrnehmung und Sensitivität, mit Fokussierter Gesprächsführung, Kontakt und manchmal auch mit spontaner Theaterarbeit und Improvisation.

Dazu kommen auf jeden Fall eine Menge Lust, Freude und Lebendigkeit.

So ist unser Workshop eine kleine Hommage an das Leben. Ein erster Schritt oder eine sich wiederholende Erinnerung.

*Fühle dich willkommen!*