

# Berührt sein – Grundlagen ganzheitlicher Berührung

mit Stefanie Stretz & Felix Falkenhahn - 25. bis 28. Mai in Wietzow



Bei diesem dreitägigen Seminar geht es voll um deinen Körper – spüren und berühren. Wer kennt das? Nach einer Tour in der Natur, einer tollen Massage, nach einer Runde abtanzen, einem heißen Bad, nach tiefem Durchatmen – voll im Körper und endlich Stille im Kopf. Genau dafür kreieren wir einen Raum in dem wir spielerisch und lustvoll lernen, entspannen und genießen. Aus unserem vielseitigen Erfahrungsschatz vermitteln wir euch durch die Synthese unterschiedlicher Ansätze und Methoden praktisches Handwerkszeug und inspirierende Grundlagen. Das Seminar bietet dir einerseits einen wunderbaren Einstieg in die Berührungskünste, dient aber ebenso dazu, deine bisherige Arbeit und Freude am Berühren zu vertiefen und zu ergänzen. Gemeinsam werden wir unseren Fokus auf unsere Körper und somit auf die Präsenz im Augenblick lenken.

An diesem verlängerten Wochenende gibt es viele Möglichkeiten sich selbst und andere zu unterstützen, zu nähren und dich an den Körper als großartige Ressource mit seinen natürlichen Selbstheilungskräften zu erinnern. Berührung geht auch durch den Magen, über die Augen und unter die Haut. Ein sehr leckeres und bekömmliches ayurvedisches Essen und die uns umgebende wunderbare Natur in Wietzow begleiten uns in diesen Tagen. Wir haben die Möglichkeit in einem riesigen alten Holzbadezuber mit feuergeheiztem Wasser unterm Sternenhimmel zu baden und Wärme zu tanken.





## Seminarinhalte & Methoden

- Präsenz im Körper – Stille im Kopf – Ankommen im Augenblick durch Berührung
- Verschiedene Berührungsqualitäten – Intention und Ausrichtung
- Liquid BodyTouch – durch Rhythmus, Schwung und fließende Bewegungen die Gelenke mobilisieren und den Körper auflockern
- FireTouch – intensives, tiefes Berühren am Muskel
- Atmung – Ausdehnen, Fühlen und Loslassen mit dem Atem
- Unwinding – unterstütze den Körper sich selbst zu entwirren
- Kommunikation in der Körperarbeit



**Offener Abend:** siehe Webseite  
**Seminarort:** Wietzow 17, 17129 Daberkow/OT Wietzow in Mecklenburg Vorpommern  
**Seminarzeiten:** Freitag abend 18 Uhr bis Montag 17 Uhr  
**Beiträge:** Seminar 200-300 €(nach Selbsteinschätzung) / U&V 125 €(im Zelt 110 €)  
**Info & Anmeldung:** Stefanie Stretz & Felix Falkenhahn – Tel. 030-44719119 & 0177-4978768  
[www.beruehrt-sein.eu](http://www.beruehrt-sein.eu) & [info@beruehrt-sein.eu](mailto:info@beruehrt-sein.eu)

*Jedesmal wenn ich das Leben wertschätze und genieße, mache ich mir und der Welt ein Geschenk!*

