

Berührt sein – Fließen wohin das Leben will!

Wochenendseminar in der Natur

mit Stefanie Stretz & Felix Falkenhahn - 19. bis 22. April in Wietzow



Umgeben von wunderschöner Natur, im tollen Mandala-Seminarraum und unter freiem Himmel laden wir dich ein, an diesem Wochenende zu fließen. Du schaust wo du in deinem Körper und Leben für Bewegung und Veränderung offen bist und was du dir wünschst. Wir werden dann gemeinsam in einem geschützten Rahmen neue Erfahrungsräume kreieren und damit spielen.

Um im Hier und Jetzt anzukommen und im Fluss des Lebens einzutauchen gibt es ein offenes Geheimnis: berührt sein und bewusst spüren, egal wo Du gerade bist! Dies bringt dich in eine tiefe Verbindung mit dir und deiner Umwelt und ist deshalb Grundlage unserer gesamten Seminararbeit. Vielleicht findest du dann heraus, dass dich das Leben auf den Weg bringt oder sogar genau dort hin trägt, wo du schon immer sein wolltest. Diese Momente sind sehr wertvoll, in denen wir die Froschperspektive verlassen und durch die Vogelperspektive realisieren, dass alles einen Sinn ergibt, so wie es ist. Das zu erfahren ermöglichen wir dir in unserem Seminar. Wenn du weißt und fühlst, dass du ein Teil des großen Ganzen bist, wird klar, dass „Fließen wohin das Leben will“ deinen Willen beinhaltet und das Leben nicht anders sein kann als für dich. Manchmal bekommen wir nicht direkt was wir wollen, sondern erst mal was wir brauchen um daran zu wachsen. Das zu fühlen und anzunehmen bringt uns wieder ins Fließen.

Das Wochenende ist eine Einladung, gemeinschaftlich und in einem bewussten Rahmen in diesen Lebensfluss einzutauchen. Mit Unterstützung der ganzen Gruppe könnt ihr sichtbar machen, wo ihr eng, fest oder limitiert seit bzw. erfahren wie es ist, Weite, Fluss und Offenheit zuzulassen. Der Fluss des Lebens lässt uns manchmal die volle Bandbreite fühlen. Wir finden uns zwischen Chaos und Ordnung, Festigkeit und Freiheit im Raum der alles geborgen hält. So festgefahren sich die Strukturen anfühlen können, wecken sie doch auch unsere

Sehnsüchte und bringen uns gerade wenn sich die Stagnation groß anfühlt zurück zu unseren Träumen und Visionen.

Es ist wichtig zu spüren, was du nicht mehr willst, wozu du Nein sagen möchtest und es dann auch zu tun. Es geht jedoch nicht um ein automatisches Nein, dass auf Unberührbarkeit oder Glaubenssätzen beruht. Diese Art von Nein schützt uns nur an der Oberfläche vor scheinbar bedrohlichen Gefühlen, trennt uns jedoch von der Lebendigkeit und von der Erfahrung wie großartig, frisch und inspirierend das Leben ist. Entscheidend ist herauszufinden, wofür du dein JA hast! Wofür brennst du? Was motiviert dich? Was macht dich glücklich? Wo willst du hin? Was fühlt sich gut an, jetzt? Investiere in dein JA und folge dieser Energie! Sei inspiriert, fühle das Prickeln! Bist du bereit, dich neu vom Leben überraschen und berühren zu lassen? All das bildet die Grundlage für unser gemeinsames Seminar, zu dem du mitbringen darfst, was dir am Herzen liegt. Wir werden euch in einem fließenden Ablauf von Behandlungen, Übungen und Spielen individuell und als Gruppe durch die Tage begleiten. Um mehr zu unseren Ausbildungshintergründen und Erfahrungen herauszufinden, kannst du gerne unsere Webpage besuchen oder uns direkt ansprechen.

Das Seminar richtet sich genauso an alle, die professionell im weiten Bereich der Heilberufe und Körperarbeit tätig sind oder dies in Zukunft vorhaben, sowie an Menschen, denen Heilung und Bewusstsein wichtig sind. Unser Wunsch ist es, dass solche „Seminare“ bald nicht mehr notwendig sind, weil immer mehr Netzwerke entstehen, in denen sich Menschen im Alltag ganz selbstverständlich, bewusst, vertraut und unterstützend begegnen. Einstweilen wollen wir einen Beitrag leisten, diese Vision einer Welt zu verwirklichen, die von Liebe, Vertrauen, Berührbarkeit und Kooperation geprägt ist.

Hast du Lust? Dann melde dich gerne bei uns



Seminarinhalte & Methoden

- Bewusste Selbstwahrnehmung und Antworten auf innere Fragen
- Redekreise und Feedbackrunden
- Meditation und Körperübungen
- Grundlegende Berührungsqualitäten und Einblicke in kreative & intuitive Körperarbeit
- Vertrauen und Intimität / Übungen zu Nähe und Abstand
- Grenzen wahrnehmen und wenn stimmig darüber hinauswachsen
- Systemische Aufstellungen
- Erforschen eigener Kraftquellen
- Anerkennung und Dankbarkeit
- Raum für Spontanität, Freude, Natur und individuelle Bedürfnisse



Offener Abend: Siehe webpage
Seminarort: Wietzow 17, 17129 Daberkow/OT Wietzow in Mecklenburg Vorpommern
Seminarzeiten: Donnerstag, den 19. April 18 Uhr bis Sonntag, den 22. April 17 Uhr
Beiträge: Seminar 200-300 €(nach Selbsteinschätzung) / U&V 125 €(im Zelt 110 €)
Info & Anmeldung: Stefanie Stretz & Felix Falkenhahn
Tel. + 49 (0) 30-44719119 & + 49 (0) 177-4978768
www.beruehrt-sein.eu & info@beruehrt-sein.eu

“Jedes Mal, wenn ich das Leben genieße, mache ich der Welt und mir selbst ein Geschenk”

