

# Berührt Sein – Liquid BodyTouch II

mit Felix Falkenhahn

9. – 10. Juni 2012 in Fürth

**Aufbauseminar in bewusster & fließender Berührung & Joint Release**



## Liquid BodyTouch – Raus aus dem Kopf, Rein in den Fluss!

Unser Leben und unsere Körper sind von Natur aus flüssig, formbar und gelenkig, auch wenn es uns oft nicht so erscheint! Das Gleichgewicht von Fluss und Festigkeit, Anspannung und Entspannung aber auch eine offene innere Haltung und die Berührbarkeit sind elementar für ein gesundes Leben.

Wenn wir in bestimmten Bereichen zu fest geworden sind, erinnern uns flüssige & bewusste Berührungen an diese Qualität, vermitteln Vertrauen und bringen unseren Körper ins Fließen & Schwingen. Und wenn wir bewusst lernen wo und wie wir fest werden bzw. uns fest machen und ungesunde Muster wiederholen, können wir auch lernen bewusst loszulassen und blockierte Bereiche, Muskeln, bzw. Gelenke zu (er)lösen (Joint Release).

Ein freies Schwingen und Beweglichkeit auf körperlicher Ebene haben direkte und positive Auswirkungen auf das gesamte Gefühlsleben. Das Gleiche gilt jedoch auch umgekehrt. Wenn wir die festgefahrene Sichtweise auf uns und unseren Körper „lockern“ und ins Fließen bringen, entspannen wir auch körperlich.

Dazu steht eine Vielzahl an methodischen Ansätzen zur Verfügung. Ein Hauptfokus ist dabei die „innere Haltung und Flexibilität“. Die konkreten Berührungstechniken können alles sein von still, rhythmisch und fließend, einfach „Handauflegen“, sehr fein und kaum spürbar bis hin zum Kraftvollen, Zielgerichteten und Weiten, je nach Bedürfnis und Intuition.

Achtsame, liebevolle, aktive und bewusste Berührungen und körperliche Lernprozesse können nachhaltiger und heilsamer sein als gute aber unbewusst ausgeführte und passive Techniken und Bewegungen. Ich freue mich auf ein fließendes und nährendes Wochenende mit euch!

## **Seminarinhalte**

Dieses Wochenende bietet Raum für Wiederholung, Vertiefung, neue Techniken und gezielte Unterstützung & Supervision. Ihr seid eingeladen in einen kreativen, intuitiven und mutigen Bewegungs- und Berührungsfluss einzutauchen. Das Seminar richtet sich vor allem an TeilnehmerInnen der Liquid BodyTouch I Seminare, ist aber auch offen für NeueinsteigerInnen. Grundlage von Liquid BodyTouch bilden unter anderem folgende Aspekte:

- **Bewusste (Selbst)wahrnehmung:** Durch körperorientierte Achtsamkeit im Moment wird die Wahrnehmung der Körperempfindungen und inneren Prozesse gesteigert - „Energy flows where attention goes“ (Aufmerksamkeit und Bewusstheit heilen)
- **Innere Haltung:** „Wie bin ich präsent & intuitiv?“ – „Was braucht die Empfangende und was brauche ich um loslassen & fließen zu können?“ – „Ein Bewusstsein und tieferes Verstehen entwickeln für die Qualität von Wasser, Fluß, Festigkeit & innerem Raum“ – Die Bedeutung von Gedanken, Worten und Gesprächen in der Körperarbeit
- **Joint Release** (Gelenkmobilisation) – Theoretische Grundlagen und Erlernen von grundlegenden Prinzipien & Techniken die für den gesamten Körper anwendbar sind, sowie eine große Bandbreite von Griffen für alle Körperbereiche in Bauch, Rücken- und Seitenlage.
- **Atemarbeit:** Der individuelle Fluß des Atems erzählt uns viel darüber wie wir im Leben fließen, bzw. uns fühlen oder auch nicht fühlen – Einführung in Grundprinzipien, die zu einem bewussten bzw. auch tieferen und freierem Atem führen können.
- **Übungen** zur (Körper)Bewusstseinschulung



**Seminarzeiten:** Samstag 10 – 19 Uhr / Sonntag 10 – 17 Uhr  
**Ort:** Balance & Care in Fürth – Königsstraße 90 in 90762 Fürth  
**Beitrag:** Seminar 125-250 € (nach Selbsteinschätzung)  
 Begrenzte Teilnehmerzahl: 8

**Info & Anmeldung:** Felix Falkenhahn – Tel. 0177-4978768 – [beingtouched@yahoo.de](mailto:beingtouched@yahoo.de)  
 Verbindliche Anmeldung durch Überweisung von 50 € auf folgendes Konto:  
 (Wird bei Absage als Ausfallgebühr einbehalten falls sich kein Ersatzteilnehmer findet)  
 Falkenhahn – Postbank Hamburg 20010020 – Nr. 724765201

**Infos zu Berührt sein:** [www.beruehrt-sein.eu](http://www.beruehrt-sein.eu)



#### **Private Sessions In Fürth mit Felix**

Freitag den 8. und 15. Juni bei Balance & Care / 55 € ca. 75 Min.

**Info & Anmeldung:** Felix Falkenhahn – 0177-4978768 (bitte möglichst frühzeitig)