

In Einklang mit dem Lebensfluß

Ein Weiterbildungs-Retreat für RebalancerInnen

10.-13. September 2020 in Le Thieha, Vogesen mit Sudas W.Topp



In dieser Fortbildung beschäftigen wir uns mit den myofaszialen Strukturen unseres Körpers, welche für physiologische und energetische Abläufe von grundlegender Bedeutung sind. Diese hauptsächlich horizontal angeordneten Strukturen spielen eine wichtige Rolle bei der Aufrechterhaltung des Gleichgewichts zwischen Energieaufnahme und -abgabe. Sie regulieren alle bedeutenden Lebensvorgänge, wie Atmung, Kreislauf und alle Stoffwechselfvorgänge und beeinflussen nicht zuletzt auch unser Gefühlsleben. Sind diese Strukturen aufgrund von Anspannung in ihrer Funktion beeinträchtigt, so führt das zu Blockaden im Energiefluss des Körpers. Ursache dafür sind meist chronische Spannungsmuster aufgrund ungelöster Konflikte und Traumata, aber auch die Auswirkung akuter Stresssituationen, was zu Angstzuständen führen kann, begleitet von einem Gefühl von Enge und verminderter Beweglichkeit des Körpers. Die uns RebalancerInnen hinreichend bekannten Wechselwirkungen zwischen Psyche und Körper können bewirken, dass diese Energieblockaden aufrecht erhalten bleiben und sich chronisch manifestieren.

Mit gezielter, achtsamer Berührung dieser energetischen „Engpässe“ am Kopf, Hals, Zwerchfell und Becken können wir den freien Energiefluss wieder herstellen. Begleitend arbeiten wir mit Übungen aus Bioenergetik, Yoga, Atembewusstsein, Methoden der Trauma-Lösung, der Befreiung und dem Ausdruck blockierter Gefühle.

OSHO-Meditationen und der offene Austausch in Sharings unterstützen die Bewusstwerdung überkommener Einstellungs- und Verhaltensmuster.

Mit einem befreiten Energiefluss erfahren wir ein gesteigertes Lebensgefühl. Mit neuem Vertrauen können wir geerdet in unser Sein hinein entspannen. Wir erfahren Lebendigkeit und inneren Frieden und sind mit unserer Herzenergie verbunden.

Anmeldeschluß: 30.Juli 2020 (maximale Teilnehmerzahl 6)

Anreise: Do. 10.9. ab 15.30h Abreise: So. 13.9. ca. 15.00h

Seminarkosten: EUR 390.- Unterkunft und vegetarische Verpflegung: EUR 180.-

Info & Anmeldung: Amara Maria Gassmann,

Obergütschstrasse 45, CH-6003 Luzern

Tel. +41 (041)310 62 06 premamara@bluewin.ch