

Übungstag in der Scharing Körper-und Bewusstseinsarbeit

Wie können wir in dieser Zeit der Umbrüche und Verunsicherung Halt finden?
Was unterstützt uns dabei, in lebendigem Kontakt mit uns selbst zu sein und zu bleiben?

Die Körperarbeit nach Scharing ist ein ganzheitlicher Ansatz von Körper, Bewusstsein und Bewegung.

Wir treten in Dialog mit unserem Körper und schaffen Raum für das Spüren und Lauschen. Beginnend mit dem Grundsätzlichen, der Tragkraft des Bodens, erfahren wir:

Der Boden trägt, stützt und richtet auf.

Die innere Bereitschaft wird geweckt, im Augenblick dem zu begegnen, was gegeben ist.

Die erspürte Bewegung weckt Lebensfreude und ermöglicht ein lebendiges InSichRuhem.

Wir erfahren, wir sind geerdet, was kann darf sich entfalten und wir sind im lebendigen Kontakt mit uns selbst und der Welt.

***Leben ist Bewegung
und Bewegung bedeutet
mit allen Sinnen
in jedem Augenblick
mit der Welt
in Beziehung sein.***

Thich Nhat Than