Tag der Durchlässigkeit

Innere Spannungen lösen, Raum schaffen, sich selbst (wieder) spüren, echte Verbundenheit erleben

Wie oft fühlen wir uns blockiert, überfordert oder nicht wirklich in Kontakt - mit uns selbst und mit anderen? Innere Mauern, emotionale Spannungen und körperliche Verhärtungen können unsere Wahrnehmung einschränken und echte Begegnung verhindern. Der eintägige Kurs zum Thema Durchlässigkeit lädt dich dazu ein, genau das zu ändern.

In diesem Kurs erforschst Du die Fähigkeit, offen und empfänglich zu bleiben, ohne Dich selbst zu verlieren. Du lernst, Belastungen nicht in Dir festzuhalten, sondern durch Dich hindurchfließen zu lassen - mit Übungen aus der biodynamisch-osteopathischen Praxis, achtsamer Körperarbeit und dem gezielten Training der Rundum-Wahrnehmung.

Diese besondere Form der Aufmerksamkeit hilft Dir, Deinen inneren Raum zu erweitern: Du kannst Spannungen abbauen, feiner wahrnehmen, weniger festhalten - und mehr in echten, lebendigen Austausch treten.

Inhalte des Kurses u. a:

- Verfeinerung der eigenen Körperwahrnehmung
- Spannungsmuster erkennen und lösen
- Übungen zum „Drücken und Ziehen“ in der nonverbalen Begegnung
- Meditation
- Umgang mit verbalen Reizen und Angriffen - ohne sich abzuschotten
- Durchlässigkeit als Ressource in Alltag, Beruf und Gespräch

Der Kurs richtet sich an Menschen, die ihre Selbstwahrnehmung vertiefen, belastende Muster durchbrechen und ihre Präsenz stärken möchten - im privaten wie im beruflichen Kontext. Besonders geeignet auch für Menschen in helfenden Berufen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich - nur Offenheit und Neugier.