

Nachhaltige Integration von Trauma

7 fortlaufende Übungs-Abende zur Stärkung unser Zentrums und unserer Resonanzfähigkeit – Beginn 20. September 2018, 19 Uhr im ESI-Zentrum

Die Entfremdung von unserem Körper und unserer Empfindungsfähigkeit hat zur Folge, dass wir unseren natürlichen "Schwerpunkt" verlieren, wir „werden (aus der Mitte) ver – rückt“ und sind somit der Sogwirkung traumatischer Erinnerungen und Gefühle aus der Vergangenheit immer wieder neu ausgeliefert.

Die Fähigkeit zur "Zentrierung" oder in der "eigenen Mitte zu ruhen" ist die Basis aktiver (körperlicher) Präsenz: sie ermöglicht uns eine optimale Erdung und damit einen ausge – wogenen Bezug zur Realität, eine bewusstere Wahrnehmung unseres persönlichen Rau – mes und unserer persönlichen Grenzen sowie eine natürliche Resonanz zu unseren Mitmenschen - unabdingbar für eine nachhaltige Integration bzw. Überwindung von Traumata.

An diesen Abenden werde ich Ihnen bestimmte Körper- und Konzentrationsübungen an die Hand geben, um Ihre Mitte weiter zu festigen und Ihre aktive körperliche Präsenz im Alltag zu stärken.

Übungsabende (je donnerstags von 19 bis 21.30 Uhr) im ESI (Freystasse 4 in München Schwabing), Kosten € 40,- für alle 7 Abende, einmalig € 250,-:

1. 20.09.2018 – Die „Mitte“ – der physische Kern unseres Selbstgefühls
2. 11.10.2018 – Aus der Mitte heraus geerdet – natürliche Aufrichtung und spontaner Selbsta Ausdruck
3. 15.11.2018 – Das Zentrum und die natürlichen Qualitäten unseres energetischen Kraftfeldes
4. 13.12.2018 – Von der Mitte zum Herzen – unser Zentrum als Anker und als Bezugspunkt im Kontakt plus kleine Weihnachtsfeier
5. 17.01.2019 – Das Herzzentrum und unser emotionaler Resonanzraum
6. 14.02.2019 – Qualitäten (Dimensionen) des Herzzentrums in der Interaktion
7. 14.03.2019 – Die drei Bewusstseinszentren – die Verbundenheit von „Bauch“, „Herz“ und „Verstand“

Ihre Anmeldung ist verbindlich mit der Überweisung des Betrags in Höhe von € 250,- . Bitte überweisen Sie die Seminargebühr auf das Konto:

Michael Rupp, Commerzbank München

IBAN: DE79 7004 0041 0388 9292 00, BIC: COBADEFFXXX