

Heartbeat-Workshop: Zwischen Zorn und Zärtlichkeit

1. (abends) - 4. September 2011
Waldhaus Zentrum Lützelflüh
mit Live-Musik von Rainer Spirig

«Lebendig zu sein heisst, ein Herz zu haben und es zum Ausdruck zu bringen. Wenn wir den Körper befreien, befreien wir auch das Herz, so dass es die Kraft der Liebe erfahren kann.» Gabrielle Roth

Wir sind von Geburt an fühlende Wesen, die die Fähigkeit erhalten haben, unsere Grundemotionen frei und uneingeschränkt fließen zu lassen. Und wir haben ebenso gelernt, Gefühle und ihren spontanen Ausdruck zurückzuhalten, sie zu verdrängen oder sie wie in einem Käfig zu verschliessen. So sitzen sie meist in Form von lähmender Angst, angestauter Wut, zermürbender Depression oder falscher Freundlichkeit in unseren Zellen. In diesem Workshop erobern wir die Sprache des fühlenden Herzens zurück, indem wir wieder beginnen, Angst körperlich zu fühlen, anstatt sie zu verdrängen, wütend auf den Boden zu stampfen, wenn wir in unserem freien Sein eingeschränkt werden, aus tiefer Seele zu weinen, wenn wir einen Verlust erleiden, oder aus vollem Herzen zu lachen, wenn sich die Seele freuen will. In ihrem freien und spontanen Ausdruck bilden unsere Gefühle eine reine Quelle an Energie, die uns zu authentischer Lebendigkeit und Lebenskraft zurückführt. Liebende Zärtlichkeit und Verbundenheit mit allen fühlenden Wesen entsteht aus einem wilden Herzen, das weiss, wie es seine Gefühle frei leben kann.

Teilnahmevoraussetzung für diesen Heartbeat-Workshop ist ein besuchter 5-Rhythmen-Workshop (15 Stunden) bei einem autorisierten 5-Rhythmen-Lehrer.

Datum

Beginn: Donnerstag, 1. September 2011, bis 18.30 Uhr einchecken, 19 Uhr Abendessen mit anschliessender Tanzsession

Ende: Sonntag, 4. September 2011, 16 Uhr

Kosten

Kurskosten CHF 435.-

Unterkunft/Verpflegung CHF 309.-

Anmeldung und Bezahlung

erfolgt direkt übers Waldhaus Zentrum,

3432 Lützelflüh, Tel. 034 461 07 05

waldhaus@waldhaus.ch

www.waldhaus.ch