

Das Leben ins Gleichgewicht bringen - Workshop-Reihe „Körper-Geist-Balance“ -

"Tu deinem Leib Gutes,
damit deine Seele Lust hat,
darin zu wohnen."
(Teresa von Ávila)



In unserer heutigen Umgebung gibt es relativ wenige tatsächlich lebensbedrohende Ereignisse. Wie kommt es dann, dass viele Menschen Angst haben, gestresst sind, schlecht schlafen, deprimiert und antriebslos sind? Oft ergibt sich so ein Dauerzustand, der sich bis zur Unerträglichkeit, zur Erschöpfung und Krankheit steigern kann.

Wir haben schnell gelernt, dass Situationen wie sozialer Druck, Versagemomente, Zeitknappheit und vieles mehr anstelle der Bedrohung von Leib und Leben getreten sind. Können wir vor einem Angriff eines Bären weglaufen, so können wir das mit den Bedrohungen in unserem heutigen Leben kaum tun. Wir verharren und spüren so immer stärker Ohnmacht und Hilflosigkeit in uns aufsteigen.

Wirkungen ergeben sich immer auf das gesamte Körper-Geist-System des Menschen. Kein Gedanke, kein Gefühl bleibt wirkungslos auf der körperlichen Ebene, ebenso wie keine körperliche Aktivität wirkungslos auf der geistigen Ebene bleibt. Im englischen Sprachraum reden wir von „body awareness“ oder „embodiment“: Durch eine tägliche Unterforderung unseres Körpers und Überforderung unseres Geistes verlieren wir die Achtsamkeit, verlieren wir den Bezug zu unserem Körper.

Mit unserer Workshop-Reihe „Körper-Geist-Balance“ möchten wir Wege aufzeigen, die geeignet sind, über die Erfahrung des Körpers den Geist zu entlasten – ohne zusätzlichen Stress hinzuzufügen. Es handelt sich um 10 verschiedene Möglichkeiten, Körper und Seele in Einklang zu bringen. Alle diese Möglichkeiten sind nachweislich hilfreich und sprechen verschiedene Entspannungstypen an. Durch das Konzept unserer dreistündigen Schnupper-Workshops kann jeder seine individuell passende Methode finden.

Wer einen oder mehrere der Kurse besucht, betreibt aktive Gesundheitspflege und tut sich, seinem Körper und seiner Seele Gutes. Die Inhalte dienen sowohl für präventive Maßnahmen als auch zur akuten Heilungsunterstützung. Die Kurse eignen sich insbesondere für den Bereich der betrieblichen Gesundheitsförderung. Parallel hierzu wird eine Workshop-Reihe für Kinder von 6 - 12 Jahren angeboten, so dass auch Eltern entspannt „schnuppern“ können.

Für die hier beschriebenen Methoden werden von qualifizierten Fachleuten an den Samstagen im Juni, Juli und September die jeweils dreistündigen Einführungen angeboten. Die Leitung der Workshop-Reihe liegt bei Dr. Monika Wagener-Wender. Die einzelnen Workshops werden verantwortlich von den jeweils genannten Kursleitern in den Räumen der TUFA Trier durchgeführt.

Die Module:

Aktiv entspannen mit Pilates (Dr. Monika Wagener-Wender)

Pilates ist eine Bewegungsform, die das sehr bewusste Ausführen von körperlichen Übungen anstrebt. Es wird insbesondere auch Wert auf eine tiefe, vollständige Atmung gelegt. Übungen werden nicht mechanisch absolviert, sondern immer mit Fokussierung auf die speziell benötigte Muskulatur mit gleichzeitiger Entspannung der nicht benötigten. So lernen wir, uns kraftvoll und doch ökonomisch zu bewegen, ohne zu verspannen. Die Verbindung zwischen Geist und Körper wird nach und nach aufgebaut.

Meditation und Selbstsuggestion (Dr. Monika Wagener-Wender)

Die Meditation ist eine alte und zugleich unglaublich wirkungsvolle Methode zur Entspannung und Achtsamkeit. Neue wissenschaftliche Untersuchungen belegen, was Meditierende schon seit Jahrtausenden erfahren: Meditation führt zu Gelassenheit und einen rundum positiven Effekt auf Körper und Geist. Spezielle Inhalte, die Meditationen in Selbstsuggestionen übergehen lassen, können Probleme wie Schlaflosigkeit, Nervosität, übermäßigen Ärger und vieles mehr lindern.

Atemtherapie (Dr. Monika Wagener-Wender)

Hiermit ist die Konzentration auf den Atem als Heilerfahrung gemeint. Die Atmung ist die einzige unwillkürliche Körperfunktion, die wir ohne große Probleme willentlich steuern können. Einerseits reagiert die Atmung empfindlich auf körperliche und seelische Befindlichkeiten. Andererseits wurde in wissenschaftlichen Untersuchungen festgestellt, dass Körper und Geist schnell und zuverlässig auf eine Änderung der Atmung reagieren. Dies macht die Atemführung zu einer relativ einfachen und gleichzeitig sehr mächtigen Methode, den Körper und den Geist wieder in Einklang zu bringen.

Qi Gong (Gunther Berthold)

Qi Gong (wörtlich „Energiearbeit“) ist der zentrale Baustein der traditionellen chinesischen Medizin (TCM). Haltung und Aufrichtung, Atembetrachtung, meditative Bewegung und Visualisierung gehen Hand in Hand, den Menschen in seinen ursprünglichen *Lebensfluss* zurückzuführen. Befindet sich der Mensch wieder im natürlichen, ausgeglichenen *Fluss* seiner Körperenergien, seiner Gefühle, Gedanken und spirituellen Ausrichtung, kann Heilung stattfinden und Gesundheit nachhaltig hergestellt werden. Wenn man den Körper als unmittelbaren Ausdruck des Seelischen verstehen lernt, nämlich als Gefühlskörper, wird deutlich, dass das Körpergefühl genutzt werden kann, auf seelische Schief lagen unmittelbar Einfluss zu nehmen (Embodiment). Grundlage ist das 5-Elemente-Qi-Gong, auch Organ-Qi-Gong genannt und die Arbeit mit den zugehörigen Meridianen und deren Gefühlsentsprechungen (Trauer, Angst, Wut, Freude, Grübeln).

Feldenkrais – Bewusstheit durch Bewegung (Steffen Hebestreit)

In diesem Schnupperkurs wird mit der Balance des eigenen Körpers experimentiert. Dabei lernen die Teilnehmer, sich leichter und effektiver zu bewegen. Zunächst unmögliche Bewegungen werden möglich, mögliche Bewegungen leichter, leichte Bewegungen schöner. Was so mit den Bewegungen des eigenen Körpers experimentell erfahren wird, führt zu besserer Bewusstheit und dadurch zu besserer Beweglichkeit auch im Denken und im täglichen Miteinander. Der Kurs ist gut geeignet für alle, die sich bewegen möchten, für Vielbeweger (wie Sportler, Musiker) wie für Wenigbeweger (wie Büroleute, Kraftfahrer).

Yoga (Hannah Ma)

Im Yoga erfährt man Wahrheit und die Verbindung von Körper und Seele, was zu großer Kraft und gleichzeitig zu Entspannung führt. In dieser Einführung in die Grundprinzipien des komplexen Yoga geht es zunächst darum, den eigenen Körper neu und frisch zu erleben. Die Teilnehmer werden entdecken, dass die körperliche Arbeit im Yoga die geistig-seelische mit einbezieht. Ein erster Lernschritt wird sein, wie man seinen Körper und zugleich seine Seele respektvoll fördert und beide miteinander verbindet, in Einklang bringt. Am Ende des Workshops werden Empfehlungen ausgesprochen für die individuelle Vertiefung innerhalb des breiten Yoga-Spektrums.

Tanzend Ressourcen entdecken (Gudrun Paulsen)

Durch Tanz und Bewegung werden spielerisch die eigenen Ressourcen entdeckt und reaktiviert, die Körperwahrnehmung achtsam geschult und Körper und Muskeln entspannt. Innerhalb der ganzen Gruppe kann in bewegtem Austausch in kleinen Duetten, Partnerübungen oder im individuellen Tanz möglicherweise Unbewusstes und noch nicht Verbalisierbares per Bewegung und Tanz ausgedrückt werden. Mit energetisierenden Körperübungen aus dem Qi Gong wird die Energie am Ende des Tages ausbalanciert. Der Kurs legt ausdrücklich Wert auf das persönliche Wohlfühlen und Regenerieren.

Tanz-Klang-Stimme? (Gudrun Paulsen, Christine Radünzel)

- Was uns bewegt, hält uns lebendig. Th. Romanus -

Der Workshop gibt einen Nachmittag lang Gelegenheit, den Körper zum Tanzen, Tönen und Klingen zu bringen, die Wahrnehmung zu verfeinern, Kraft zu tanken, Resonanz zu spüren und den eigenen Gefühlen Ausdruck und Stimme zu verleihen. Die Kursteilnehmer werden eintauchen in die Welt der Klänge und Rhythmen. Sie begeben sich auf eine spielerische Entdeckungsreise, um mit Stimme, Klängen, Tanz und Bewegung die gefundenen Ressourcen zu vertiefen und zu genießen.

Speaking Body – Körper-Kommunikation (Hannah Ma)

In diesem Kurs erfahren die Teilnehmer, wie sie mit ihren Körpern in der Gruppe kommunizieren. Es geht darum, spielerisch herauszufinden, was sie bereits ohne zu sprechen über sich aussagen und wie dies beim Gegenüber ankommt. In geführten Kommunikationsübungen wird durch das Bewegen im Raum eine jeweils eigene, individuelle Sprache gefunden und zusammen mit anderen kreativ durch Improvisation verbunden. Dabei entsteht ein immer wieder neues „Körpersprechen“, das verdeutlicht, wie sehr das Individuelle in der Gruppe von Bedeutung ist. Dadurch wird ein neues körperliches Selbstbewusstsein gewonnen, das auf allen Ebenen des Alltags zum Tragen kommen kann.

Klassische Entspannungsverfahren: AT und PMR (Stefanie Engelhardt)

Autogenes Training (AT) und Progressive Muskelentspannung (PMR) sind die „Klassiker“ der systematischen Entspannungsmethoden. Beide ermöglichen dem Geübten, Entspannung in kurzer Zeit und an nahezu jedem Ort zu verwirklichen. Regelmäßig praktiziert stabilisieren Sie das vegetative Nervensystem und helfen, Spannung und Entspannung in Balance zu halten. Durch viele praktische Übungen werden die Unterschiede und die Gemeinsamkeiten beider Methoden aufgezeigt.

Die Termine

Samstags, 11 - 14 oder 14 -17 Uhr

07.06./14.06./21.06./28.06./05.07./12.07./19.07./

Sommerferien

13.09./20.09./27.09./

Die Kursleiter/innen

Hannah Ma

Tänzerin, Yoga- und Pilates-Lehrerin

Gunther Berthold

Meditations- und Qi-Gong-Lehrer, Klangtherapeut (auch in klinischem Rahmen)

Steffen Hebestreit

Feldenkrais-Pädagoge in eigener Praxis seit 1994

Gudrun Paulsen

Diplom-Psychologin, Tänzerin und Tanztherapeutin

Christine Radünzel

Sängerin und Klangtherapeutin

Stefanie Engelhardt

Diplom-Psychologin, Gesprächstherapeutin. Schwerpunkt Entspannung

Monika Wagener-Wender, Dr.

Diplom-Psychologin, Tanztherapeutin und Pilates-Trainerin. Schwerpunkte Prävention und Entspannung, soziokulturelle Projekte