

Unsere Arbeit und unser Verständnis

Wir gehen weg von der Einseitigkeit der Gedankenmaschine hin zur Lebendigkeit und Weisheit des Körpers. Gefühle sind nicht Störfaktoren, sondern vertraute Ratgeber.

- Wir arbeiten direkt und gezielt mit Körper, Emotionen und Verstand als Einheit.
- Wir arbeiten einfach und unkompliziert auf der menschlichen Ebene.
- Wir arbeiten in der Gruppe und sind damit in der Interaktion mit anderen.
- Wir arbeiten mit allen Sinnen an den Basisdingen des Lebens, wie...

Atmen Bewegen Sich ausdrücken Verbindung zu anderen

Darunter verstehen wir...

Atmen	als Strömen
Bewegen und berühren	um aus der Panzerung auszubrechen, bzw. Blockaden zu schmelzen
Sich ausdrücken	um sich zu spüren und Einsamkeit, Lieblosigkeit und Vermeidung zu überwinden
Verbindung mit anderen	ich zeige mich, ich darf sein wie ich bin

Das erreichen wir mit...

- Sich und andere anschauen
- Sich und andere bewegen
- Sich und andere berühren
- Sich und andere halten
- Sich und andere fühlen

Mit dem Ziel...

- Verlassen des eigenen Gefängnisses
- Das genießen der Verrücktheiten des Lebens
- Abschied von Einsamkeit und Vermeidung
- Abbau der Fassade von verzweifelter Hoffnung und Selbsttäuschung
- Sich hingeben der Energie des Lebens
- Weg von der Destruktivität der Angst und Schwere und hin zu Freude und Leichtigkeit
- Liebevoll durchs Leben gehen - sich selbst und andere lieben können