

KörperErleben im Frauenraum



ein Raum für Frauen zum
Gewahr- sein, Atmen,
Sich- Ausdrücken, Zuhören,
Tanzen und Innehalten

KörperErleben im Frauenraum

Zu Beginn des Frauenraumes treffen wir uns im Dialogkreis, der jeder Frau ermöglicht sich einzubringen, ihren Platz in der Runde einzunehmen und den anderen zuzuhören.

Danach tauchen wir ins Körper- Erleben ein. Dehnungs-, Imaginations- Bewegungsübungen und Tanz vertiefen die Körperwahrnehmung und laden zu Entspannung und einer aufrechten, befreiten Körperhaltung ein.

Die ‚4 Richtungen‘ (Norden, Osten, Süden, Westen) im Raum bilden ein ‚Medizinrad‘ für die Körperarbeit. Sie unterstützen uns, unsere Themen in ihrer Prozess- und Wandlungsgestalt wahrzunehmen und in Bewegung zu bringen.

Ein gemütlich- sinnlich gestalteter Gruppenraum, natürliche Duftessenzen, Kräutertees, Knabberereien, Kerzenschein und schöne Musik bilden den genussvollen Rahmen für die Frauenräume.

Die Workshoptage beinhalten im Unterschied zu den Frauenraum- Abenden mehrere Dialogkreis- rituelle- und kreative Momente, um die Körpererfahrungen zu vertiefen und in Wort und kreativem Gestalten auszudrücken.

Kontakt/Termine: Julia de Geus
Shiatsu-Praktikerin, Heilmasseurin, Counsellorin,
Kunstpädagogin, Human Design Beratung (i.A.)
Begleitung von Dialog- und Ritualkreisen.
Von Kindheit an dem Tanz und freien Körperausdruck
aufs Innigste verbunden.
Fortbildungen in Bauchtanz, Yoga, Pilates, 5 Rhythmen,
Franklin- Methode, Meridianarbeit, Original- Play, Reiki,
Dialogkreisarbeit, Systemaufstellungen.