



Somatic Experiencing® und Zen

Wege zur Selbstregulation und
Lösen von Blockaden und
Hindernissen.

In diesem Seminar lernen wir, die verschiedenen Ebenen unseres Seins bewusster wahrzunehmen und miteinander in einen harmonischen Fluss zu bringen. Oft sind uns in Situationen, die uns unter Druck setzen, oder in denen wir in innere Konflikte geraten manche dieser Ebenen nicht zugänglich.

Das können unsere Emotionen sein, das können Körperwahrnehmungen sein, oder auch, dass wir aus bekannten Denkmustern nicht herausfinden. Mit verschiedenen Modellen aus dem Somatic Experiencing® üben wir gezielt, diese Bereiche in uns besser wahrnehmen und in eine ganzheitliche Präsenz zu bringen. Damit können wir aus fragmentierten Zuständen wieder in Kohärenz gelangen, einen Zustand im Einklang mit uns selbst.

Hindernisse, die wir bei uns selbst, im Umgang mit anderen oder auch in der Meditation beobachten können, können mit diesen Methoden zurück in den freien Fluss finden. Der innere Raum darf sich weiten und wir treten aus der Enge unserer Selbstkonditionierungen heraus, hinein in den unberührten Zauber unseres Daseins.

Wir selbst sind die Schöpfer unserer Welt - häufig erzeugen wir diese aus unseren leidhaften Mustern heraus, weil sich diese am tiefsten eingebrannt haben.

Am Ende geht es um das Fallenlassen all der Vorstellungen, mit denen wir unser Ich und unsere Weltsicht aufrechterhalten. Durch diese Auflösung gelangen wir Stück für Stück zurück in die Harmonie mit uns selbst, und mehr noch in die Einheit mit allem was ist.

Seminarleitung:

Dr. Constanze Hofstätter - Sensei und SE® Practitioner
Maria Froschhauser - Sensei i. A. und SE® Practitioner

