



Durch das Jahr mit den außerordentlichen Gefäßen

So 13.März, Sa 18.Juni, Sa 10.Sept, So 18.Dez

2022

Die außerordentlichen Gefäße sind ein altes Theoriensystem, welches sich intensiv mit unserem Ressourcensystem auseinandersetzt. Es eignet sich zudem hervorragend um die Ebenen Körper, Geist und Seele miteinander in Beziehung zu setzen und größere Zusammenhänge in dieser Dynamik verstehen zu lernen. Mit kurzen Einführungen, öffnenden Fragen, Körperübungen, Körperreisen und Tanz wollen wir uns gemeinsam diesem sehr interessanten System nähern.

Vier Termine: Sonntags 9:00-12:30 und 14:00-17:30, Samstags 9:00 -13:00

Ein gemeinsames Essen kann für die zwei langen Tage organisiert werden.

Ort: EKIZ Pradl, Amraserstr.5, 6020 Innsbruck

Kosten: **360€**

Teilnehmerinnenanzahl: mind. 6 max. 10 Frauen, Anmeldeschluß: 1. März 22

Anmeldung: Mag. ^a Catherine Mangold, Tel: 0670/5057344,

catherine.mangold@gmx.at

Bei Fragen stehe ich gerne zur Verfügung ☺

Inhaltlicher Übersicht

März: Präsent im Moment – durchzogen vom Leben

(Fersengefäß/Verbindungsgefäß)

In welchem Lebensabschnitt befinde ich mich gerade? Wie leicht fällt es mir meine Aufmerksamkeit im Moment zu halten? Wie erlebe ich Übergänge? Wie kann ich das, was ich im Leben gelernt habe, für mich im jetzigen Zeitpunkt meines Lebens nutzen? Was erzählt mir mein Körper dazu?

Juni: Raum der Möglichkeiten

(Lenkergefäß/Konzeptionsgefäß)

Wie stehe ich in meiner Kraft? Finde ich einen guten Ausgleich zwischen Zeiten der Aktivität und Zeiten der Ruhe? Was sind meine Visionen, die noch darauf warten entfaltet zu werden? Wie erlebe ich meine innere Achse? Wie stark/flexibel fühlt sich meine Wirbelsäule an?

September: Beziehungsgefüge

(Durchgangsgefäß)

Wie genährt fühle ich mich vom Leben? Wie erlebe ich die verschiedenen Aspekte des Nährens (Regeneration, Manifestation und Versorgung) in meinem Leben? Was brauche ich gerade jetzt vermehrt? Wie leicht fällt mir, das was von meinem Umfeld kommt, anzunehmen und zu verdauen? Wie geerdet fühle ich mich? Wie gut verankert fühle ich mich in meinem Becken?

Dezember: Latenzgefäß

(Gürtelgefäß)

Wie stabil, voll, leer fühlt sich mein Becken an? Was könnte ich loslassen, um Platz für Neues zu schaffen? Was muss noch gehalten werden? Braucht mein Becken mehr Halt oder mehr Freiheit? Wie frei darf die Energie zwischen meinem Oberkörper und Unterkörper fließen?

Bei allen Terminen sollen die Themen sowohl körperlich als auch inhaltlich erörtert werden. Das Hauptaugenmerk von meiner Seite liegt auf den körperlichen Aspekten. Mit feinen Körperübungen, Körperreisen und Tanzelementen erkunden wir, wie sich gewisse Themen des Lebens im Körper zeigen. Es wird genügend Zeit zum Austausch geben, um mit den unterschiedlichen Erfahrungen der Teilnehmerinnen an den Brücken zwischen Körper und Lebensthemen zu bauen und unser Verständnis für körperliche Prozesse und den spezifischen Verarbeitungsmöglichkeiten des Körpers zu erweitern.

Ich freue mich auf ein gemeinsames Entdecken und Erforschen.