



Durch das Jahr mit den außerordentlichen Gefäßen

Eine Auseinandersetzung mit dem eigenen Regulationssystem

12.März, 18.Juni, 10.September, 10.Dezember

2023

Die außerordentlichen Gefäße sind ein altes Theoriensystem, welches sich intensiv mit unserem Ressourcensystem auseinandersetzt. Es eignet sich hervorragend um die Ebenen Körper, Geist und Seele miteinander in Beziehung zu setzen und ihre Dynamik untereinander verstehen zu lernen. Die Selbstregulation geschieht zum größten Teil autonom und unbewusst. Indem wir unsere Aufmerksamkeit auf diese Prozessen lenken, können wir zielgerichteter auf körpereigene Strategien zurückgreifen und diese auf sich verändernde äußere Umstände anpassen.

Mit kurzen Einführungen, öffnenden Fragen, Körperübungen, Körperreisen und Tanzelementen wollen wir uns gemeinsam diesem sehr interessanten System nähern.

Vier Termine: So **12.März** und **10.Dezember** ganztags 9:00-17:30 mit gem. Mittagessen, **18.Juni** und **10.September** halbtags von 9:00 -13:00

Ort: EKIZ Pradl, Amraserstr.5, 6020 Innsbruck

Kosten: **395€**

Teilnehmer*innenanzahl: mind. 6 max. 8, Anmeldeschluss: 1. März 2023

Anmeldung: Mag.^a Catherine Mangold, Tel: 0670/5057344, catherine.mangold@gmx.at

Anmeldungen werden nach Anmeldedatum und Einzahlungsbestätigung berücksichtigt. Stornogebühr: ab 4 Wochen vor Seminarbeginn 50%, 2 Wochen vor Seminarbeginn oder Nichtteilnahme 90%. Eine Ersatzperson kann selbstverständlich genannt werden.

Inhaltlicher Übersicht

März: Präsent im Hier und Jetzt/Durchzogen vom Leben

(Fersengefäß/Verbindungsgefäß)

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 Aktivität und 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/te ich verschiedene Aspekte des Nährens in meinem Leben? Wie leicht fällt mir, das was von meinem Umfeld kommt, anzunehmen und zu verdauen? Wie geerdet fühle ich mich?

Dezember: Latenzgefäß

(Gürtelgefäß)

Wie stabil 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?

Über die Körperwahrnehmung in Verbindung mit der Auseinandersetzung wichtiger Regulationsmechanismen wollen wir an unseren Feineinstellung arbeiten, um uns bestmöglich während herausfordernder Zeiten unterstützen zu können. Ein breiteres Verständnis für unsere eigenen sehr komplexen Selbstregulationsprozesse kann uns speziell in anspruchsvollen Übergangszeiten wirkungsvoll unterstützen. Zusätzlich wollen wir unsere Lebensstrategien auch in einem zeitlichen Kontext stellen. Welche Glaubenssätze haben sich im Laufe des Lebens entwickelt und sind sie mir noch dienlich? Wir wollen den Körper mit seinen Lösungen verstehen und wertschätzen und gleichzeitig Raum für Entwicklung schaffen.

Ich freue mich auf ein gemeinsames Entdecken und Erforschen.

Dieses Angebot eignet sich auch für Personen, die sich im beruflichen Kontext mehr mit der Wirkungsweise der Außerordentlichen Gefäße auseinandersetzen wollen.