

Experimentell-meditative Selbsterfahrungsgruppe

Körperbewusstsein und (Selbst-)Begegnung

Die **Absicht** dieser Gruppe ist das Erwecken deiner **lebendigen Präsenz** und des Bewusstseins, ein zutiefst fühlendes und mitfühlendes, intuitives Wesen zu sein, das in berührender und berührter Weise in Beziehung zur Welt steht. Wir finden die (Selbst-)Begegnung und das Zulassen der eigenen, „wilden“ Natürlichkeit über verschiedene Wege: Körper-Achtsamkeit, authentische Bewegung, experimentelles Theaterspiel, Training von Gefühle-Fühlen und Vorstellungskraft, Atemarbeit, körperpsychotherapeutische Erfahrungen zu zweit und in der Gruppe, in integrierendem Gespräch verwoben. Ich leite die Gruppe auf Deutsch für meine eigene Verankerung in der gefühlteren Sprache und somit für diejenigen, die sich in ihrer Muttersprache direkter angesprochen fühlen.

Verlauf: Beabsichtigt ist eine nicht-wechselnde, feste Gruppe von bis zu 8 Personen über den Zeitraum von zunächst 3 Monaten, mit je 3 Treffen im Monat. Bei gemeinsamem Interesse können wir den Zeitraum danach auch verlängern. Der Inhalt der Treffen entsteht u.a. im Dialog mit der Dynamik sowie der Bereitschaft der Gruppe, als einzigartiges, gemeinsames (Selbst-)BeziehungsExperiment.

Mit wem: Seit ich da bin, brenne ich für Miteinandersein und Mit-sich-selbst-Sein, das sich unverhohlen, echt und sinnhaft gestaltet. Von diesem Seelenwunsch geführt habe ich ein breites Repertoire an „Werkzeugen“ für Begegnungsgestaltung angesammelt, dessen Fundament in meinem Studium M.A. Motologie/ Körperpsychotherapie liegt und erweitert ist durch Weiterbildungen in systemischer Körpertherapie In-Body-Mind®, in dem traumatherapeutischen Ansatz der Selbstbejahung nach Dennis Danner sowie durch die Erfahrungen als Bewegungstherapeutin in einer psychosomatischen Klinik. Meine Arbeit ist außerdem stark beeinflusst durch das Teatro Laboratorio mit Jessica Walker, durch die Tanzart Contact Improvisation, durch naturbasierte Psychomythologie sowie das Eintauchen in The Sacred Feminine.

Zum Kennenlernen der Arbeit mit mir kannst du vorab eine Einzelsitzung mit mir vereinbaren oder auch zum offenen Workshop „Body - Körper - Animal Lenguaje Salvaje“ (16.11., 19-21h) kommen.

Termine: Donnerstags um 18-20:30 Uhr
5.12.2019, 12.12., 19.12., 16.1., 23.1., 30.1., 6.2., 13.2., 20.2.2020
Die Termine / der Wochentag kann sich eventuell noch ändern, wenn die Gruppe erst zu späterem Zeitpunkt zustande kommt. Bei Interesse melde dich also auch, wenn du an obigem Termin nicht kannst.

Beitrag: 75-90 € im Monat (nach Selbsteinschätzung)

Ort: Espai Daya, Carrer d'en Roig, 30, El Raval

Ich bin da für jedwede Frage, zum unverbindlichen Kennenlernen und zum Bei-Mir-Anmelden:

Sophia Schmilinsky - mail@sinnlichten.de - WhatsApp +49 178-8289076

Ich freue mich auf euch!