

## Berührung entfaltet unser Bewusst-Sein

Jedesmal, wenn wir im Alltag an irgendetwas oder -jemandem «anecken», zeigt sich schonungslos, ob wir gerade entspannt mit dem Leben verbunden mitfliessen oder an der Oberfläche strampelnd in Widerstand gehen und entsprechend schnell reagieren. Sind wir im Bewusst-Sein präsent, können wir einen kurzen Moment in Stille beobachten, ohne zu reagieren: Wir nehmen die Signale unseres Körpers und Geistes wahr und beobachten, welche Gefühle und Geschichten dahinter auftauchen. Wir sind jetzt ganz bei uns selbst angelangt, wir geben die Projektion nach aussen auf – ein weiteres Stück Versöhnung mit uns und der Welt findet statt.

Jede Berührung mit dem Alltag ist eine Einladung, uns mit dem Ganzen zu verbinden oder die Ursachen unseres Getrenntseins zu sehen und aufzulösen. Jede Berührung unseres Körpers ist eine Einladung, dies zu üben: Eine achtsame Berührung ermöglicht uns, ganz im Moment einzutauchen, unsere Wahrnehmung zu sensibilisieren und uns staunend ohne Ziel dem Fluss des Seins hinzugeben. Wir entspannen uns und kommen in Kontakt mit unseren Seelenqualitäten. Unser Bewusst-Sein kann sich entfalten. Aus der Stille des Bewusst-Seins wächst die Kraft unserer Intuition im Alltag. Unser «feindliches» Gegenüber wird zum Mitmensch, unsere Unsicherheit zum Mitgefühl, unsere Wut zur Versöhnung – wir beginnen unser Leben entspannter wahrzunehmen und zu geniessen.

Die nächsten spirit works! Seminare sind eine Möglichkeit, Berührung auf allen Ebenen im geschützten Rahmen zu üben und zu erfahren. Wir laden dich ein, achtsam hinzuspüren und anzunehmen, wo du gerade stehst, Berührungen und Erfahrungen auszutauschen, deine Wahrnehmung zu üben und dich in deinem Sein zu entspannen. Unsere kleinen, intimen Gruppengrössen ermöglichen individuelle Prozesse und persönliche Betreuung.

### **Frauenseminar Yonimassage**

Fr 28. - So 30. August 2009 in Solothurn

CHF 350.-/Person/Wochenende ohne Unterkunft und Verpflegung

### **Massageseminar 1c**

*Einführung in die sinnliche Massage für Frauen, Männer und Paare*

Fr 4. - So 6. September 2009 in Zürich

CHF 350.-/Person/Wochenende ohne Unterkunft und Verpflegung

### **Paarseminar 1b**

*Sinnliche Kommunikation für Paare*

Fr 30. Oktober - So 1. November 2009 in Zürich

CHF 350.-/Person/Wochenende ohne Unterkunft und Verpflegung

Herzlichst

Elana Andermatt und Beat Rohrer