



Claudia Domke

ist Meditationslehrerin (Deutsche Ges. für alternative Medizin), Life und Karriere Coach, Trauerbegleitung, Freie Trauerrednerin, Sprecherin, mehr als 20 Jahre in internationalen Unternehmen tätig.

Achtsamkeit stellt eine Haltung dar, die eine bewusste Entscheidung voraussetzt, in welcher Art und Weise sie sich und anderen begegnen wollen - verbunden mit einer täglichen, lebenslangen Praxis, um diese Fähigkeit zu kultivieren. Dadurch gestaltet sie selbstverantwortlich ein friedvolles, Werte basiertes Miteinander auf Augenhöhe mit. Die Folge ist eine Neigung zu tieferem (Selbst-)Verständnis und (Selbst-)Mitgefühl, die Dankbarkeit und Erfüllung bringen.

BeWEG-Gründe hin zu mehr Lebendigkeit

01. – 03.12.2023 (ab 18:00 bis 12:30 Uhr)

Es gibt unendlich viele Gründe, um in Bewegung zu kommen. Was es braucht ist ein Impuls, Ihre Neugier, Ihr Interesse oder eine Krise, die Sie erleben. Kennen Sie Ihre innewohnende Kraft, die Sie in Bewegung setzt? An manchen Tagen scheint sie irgendwie unauffindbar, Sie spüren sich kaum und funktionieren nur? Dann kann dieser Tag eine Möglichkeit für Sie darstellen, sich Ihrer selbst zu beSINNEN und zu ermächtigen.

An diesem Wochenende bekommen Sie die Möglichkeit, sich zu bewegen ohne dass es nötig ist, ein bestimmtes Ziel zu definieren, etwas zu leisten oder fertigzustellen. Es geht um Ihr Wollen sich (wieder) neu zu spüren, um sich selbst zu mehr Leichtigkeit zu führen. Sie kommen mit Ihrer Absicht zurück zu sich zu finden, ein respektvolles Miteinander leichter gestalten zu können – was bekanntlich bei uns selbst beginnt. Vielleicht haben Sie bereits von Meditation gehört, gelesen oder auch schon praktiziert. Sind Sie neugierig darauf? Oder denken Sie da eher an eingeschlafene Füße bzw. nerviges Rumsitzen? Dann sind Sie hier genau richtig, denn Leben ist Bewegung und an diesem Tag können Sie verschiedene Bewegungsmeditationen kennenlernen und in der Gruppe gemeinsam ausprobieren. Alle erlebten Techniken sind dafür da, um Ihre Lebendigkeit mit allen Sinnen und allen auftauchenden Empfindungen und Emotionen wieder zu spüren – mit Ihrer eigenen Macht – und sich selbstbestimmt Halt geben.

Für wen?

Ob privat Interessierte, sowohl Interessierte aus einem oder verschiedenen Unternehmen von sieben bis siebenundzwanzig Personen.

Ziele

Die Freiheit, die Stille und den Frieden in sich erfahren – zur eigenen Kraft und Freude (zurück)finden. Hinderliche Verhaltensweisen, Widerstände und Denkmuster in sich erkennen. Ihr stilles Sein durch den Impuls der Bewegung wahrnehmen.

Wege der Vermittlung

Wir verbringen zwei herrliche Tage – eine wahre Wohlfühlzeit für Sie – überwiegend in der Bewegung mit sanften, weichen, fließenden bis intensiv und kraftvollen Ausdrucksmöglichkeiten, mal still, leise und auch tönend laut. Ich leite Sie durch einen Mix aus Bewegungsmeditationen, die Sie sogleich in der Gruppe mit allen anderen Teilnehmenden gemeinsam ausprobieren können.

Seminargebühr: EUR 596,-

Unterkunft/Verpflegung/Raumpauschale: EUR 396,- im Einzelzimmer (Doppelzimmer auf Anfrage)