

## My Body - My Home

### Eine Spür-Reise für Frauen

Kennst Du das Gefühl gut in deinem Körper zuhause zu sein? Dich wirklich gut durchströmt, präsent, angebunden und lebendig zu spüren? Vielleicht nach einem langen Spaziergang in der Natur, einer entspannenden Massage, einer ausgiebigen Tanz- oder Meditations-Session, gutem Sex oder intensivem Sport?



Und vielleicht kennst du auch die andere Seite: Zu viel und zu schnell auf einmal, in Gedanken, im Funktionieren, Stress und äußere Anforderungen statt Körpergefühl und Spüren.

Hast du Freude an deinem Körper, spürst du dich gut?

Es gibt viele Gründe, warum wir unser Körpergefühl immer wieder verlieren oder gar nie gut entfalten konnten.

Oft nehmen wir den Körper erst wahr wenn er nicht mehr ‚funktioniert‘, negative Gefühle hervorruft, Schmerz oder Krankheit auftauchen.

Der Körper ist unser Zuhause. Unser heiligster Tempel, in dem wir das Leben feiern dürfen. Unsere innerste Grenze, hinter die wir uns zurückziehen können. Unser Berührungspunkt mit der Welt um uns. Wir sollten uns in unserem Körper wohl, sicher und geborgen fühlen.

In diesem Kurs geht es darum, eine positive Beziehung zum Körper aufzubauen und zu stärken. Es gibt in jeder von uns Anteile wo wir unverletzt, selbstverständlich und kraftvoll sind. Gemeinsam machen wir uns in diesen zwei Monaten auf die Reise, uns wieder damit zu verbinden.

Du und dein Körper sind perfekt so wie du bist.

#### Kurs-Ablauf

Der Kurs läuft vom 3. Mai bis zum 28. Juni 2019, über zwei Monate, und möchte dich sehr individuell und an deinen Themen orientiert begleiten. Du erhältst am ersten Gruppenabend ein persönliches Tagebuch mit Fragen und Impulsen für jeden Tag, das dich unterstützt, die zwei Monate wirklich dranzubleiben und tiefer zu tauchen.

An sechs aufeinander aufbauenden Themen-Abenden begleite ich euch als Gruppe. Es ist Raum für Austausch und persönliche Anliegen, und wir vertiefen unsere Körperwahrnehmung und die Beziehung zu unserem Körper. Ich gebe auch Impulse, Übungen und kleine Rituale für die Zeit zwischen den Abenden mit.

Dazwischen gibt es WhatsApp-Sprachnachrichten von mir, die verschiedene Aspekte rund um Körperwahrnehmung und Körperwissen tiefer beleuchten, kleine Übungsanleitungen für zuhause beinhalten, und auch auf persönliche Themen eingehen. Es ist auch möglich mich telefonisch zu kontaktieren, wenn Fragen oder Herausforderungen auftauchen.

## Ziele

- ♥ Mein eigenes Spüren, meine Körperwahrnehmung und Intuition vertiefen
- ♥ Einen liebevollen Umgang mit mir und meinem Körper entwickeln und stärken
- ♥ Mich mit der Lebendigkeit, der Fülle und den Potentialen verbinden, die ich im Körper spüre, und sie entfalten lassen



## Das Kurs-Programm

Sechs Abende bauen inhaltlich aufeinander auf und sind auf das Kurs-Tagebuch abgestimmt, das dich zusätzlich zuhause begleitet. Der 7. Abend findet nach Absprache im Oktober 2019 statt und soll die langfristige Integration unterstützen, er orientiert sich an den Themen der Gruppe.

Tiefes Nach-Spüren, achtsames Berühren und Bewegen, Sinn-liches Sein und der eigene Ausdruck werden im Mittelpunkt der Abende stehen. Wir spüren der eigenen Körper-Geschichte nach, stärken unsere Verbindung nach innen, nehmen auftauchende Blockaden und Symptome wahr, und bringen unsere Lebendigkeit ins Fließen.

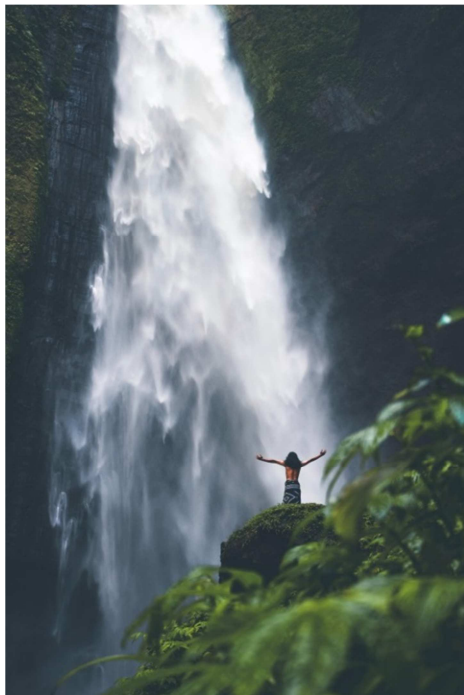
- ♥ 03. 05. 2019: Körperwahrnehmung & Körperweisheit: Ich spüre also bin ich
- ♥ 10. 05. 2019: Selbstliebe & Selbstvertrauen: Authentisches Sein
- ♥ 24. 05. 2019: Gut genährt: Was ich satt habe und was mich satt macht
- ♥ 07. 06. 2019: Vom Trauma-Körper zum Traum-Körper
- ♥ 14. 06. 2019: Libido-Flow: Was mich bewegt und in Bewegung bringt (in der Natur)
- ♥ 28. 06. 2019: LebensLust: Ich bin Fülle

Zwischen den Abenden begleiten dich das Kurstagebuch, die Übungen und Impulse, damit dich dein Prozess immer tiefer in die eigene Wahrnehmung und Verbindung führt, dass du immer besser mit deinem Körper in Dialog bist, spürst was du brauchst, alte Muster klären kannst und in den Fluss deiner Lebendigkeit tauchst.

## Methoden

Übungen aus der biodynamischen Körperarbeit und Biorelease, aber auch Inspirationen aus Achtsamkeitspraxis, Atemarbeit, Tanz, Meditation und Visionssuche. Bewegungs-, Spür- und Wahrnehmungsübungen, Körper-Reisen und Meditationen. Rituale in der Gruppe und für zuhause unterstützen die Integration. Es wird viel Raum sein für den Prozess und die Themen jeder einzelnen.

Für jene, bei der intensivere Themen auftauchen und bearbeitet werden möchten, gibt es die Möglichkeit für ermäßigte biodynamische Einzelsitzungen.



## Im Überblick

- ♥ 7x Freitagabend 19.00 - 22.00
- ♥ Kurs-Tagebuch mit Impulsfragen
- ♥ Übungen und Rituale für Zuhause
- ♥ Sprachnachrichten per WhatsApp

Kurstermine: 03.05.2019; 10.05.2019; 24.05.2019;  
07.06.2019; 14.06.2019; 28.06.2019

ein Follow-Up Abend im Oktober 2019

Preis: 290,- (Frühbucher bis 1.4.: 270,-)

Ort: Shakti Spirits, Hauptstraße 73, 2340 Mödling

Max 8 Teilnehmerinnen

Kurs nur für Frauen und nur gesamt buchbar

Ich freue mich über dein Interesse! Anmeldung und weitere Informationen unter [Schachinger@ur-sprung.info](mailto:Schachinger@ur-sprung.info).

## Begleitung

### Claudia Berger-Schachinger

Ich begleite Menschen mit Biodynamischer Körperarbeit und Ritualarbeit in der Natur. Die Suche nach einer guten Körperwahrnehmung und selbstverständlichen inneren Anbindung war und ist Teil meines Weges. Frauenkreise sind für mich eine schöne Möglichkeit, die Beziehung zum eigenen Körper zu erleben und zu feiern. Ich erfahre die Biodynamische Körperarbeit als besonderen Zugang, in tiefen und heilsamen Kontakt mit mir selbst und meinem Körper zu kommen.

