

Dein Körper als Spiegel - Yoga & Trance

Eine Erkundung in tiefere Bewusstseinschichten

Mit **Ann-Sophie Briest** (Ärztin & Yogatherapeutin) und **Martin Rösch** (mental-spiritueller Psycho-Onkologe)

Unser Körper

hat und ist eine eigene Intelligenz, die ein enormes Potential birgt, uns in Veränderungsprozessen zu unterstützen. Heilung ist ein solcher Veränderungsprozess. Natürlich sind wir mehr als unser Körper und ebenso natürlich sind wir in dieser Realitätsebene eben auch unser Körper. Welche Kraft steckt in dem Potential, mit unserem Körper in Dialog treten zu können - wunderbar bereichernd und ergänzend zu unserem kognitiven Bewusstsein.

Unser Workshop möchte anregen und ganz konkret und praktisch vermitteln, wie man mit dieser Intelligenz und dem eigenen Körperbewusstsein in Kontakt treten kann.

Ein Tango zwischen Yoga und Trancearbeit!



Energiearbeit aus Yoga Sicht

Aus der Tatsache, dass wir Energiefelder im Körper nicht unmittelbar wahrnehmen können, dürfen wir nicht schliessen, dass es sie nicht gibt.

Die östliche Wissenschaft des Yoga basiert auf dem Verständnis, dass es unterschiedlichste Formen der Energie gibt. Diese lassen sich wahrnehmen und – mit etwas Übung – auch gezielt lenken.

Im Heilungsprozess geht es so auch immer darum, die Energie (=Lebenskraft) zu stärken und sie im gesamten Körper fließen zu lassen.

In tiefere Bewusstseinschichten vordringen mit Trance-Induktion

Warum sind wir in bestimmte belastende Situationen gekommen? Wie kann ich verborgene Einflüsse, die negativ auf mich wirken, erkennen und befrieden? Was kann der Nutzen sein von Angst (z.B. vor einem Rezidiv) und wie am besten damit umgehen? Diesen und ähnlichen Fragen werden wir nachgehen – über den Körper mit Energiearbeit und mental im Aufspüren unserer tieferen Bewusstseinschichten.



Ann-Sophie verbindet westliche und östliche Heilungsansätze. Sie arbeitet als Ärztin, Yogatherapeutin und Homöopathin in ihrer Praxis 'Integrative Medizin' in Konstanz. Sie selbst hat Jahre in Thailand und Indien gelebt und dort intensiv Yoga und Meditation praktiziert. In der Überzeugung, dass alle Ebenen unseres Seins (körperlich, energetisch, psycho-emotional, mental und spirituell) wechselwirken, ist es ihr wichtig, diese Zusammenhänge im Workshop erlebbar zu machen und integrative Heilungsansätze aufzuzeigen.

Martin arbeitet seit vielen Jahren als mental-spiritueller Psycho-Onkologe. Wie der Name schon sagt, fast ausschliesslich mit Tumorpatient:innen. Teil seines Handwerkzeugs ist es, Menschen den Spiegel zu halten, dass sie in die Tiefen ihres eigenen Unbewussten vorstoßen können. Dies ist sowohl ein kognitiver Prozess, als auch das Einbeziehen der ganz eigenen Intelligenz unseres Körpers. Was sind die individuell wirkungsvollsten Ansatzpunkte für Veränderung (denn Heilung ist eine Art der Veränderung)? Und wie kann man sich gelingend selbst beeinflussen? Hierbei geht es immer um das jeweils eigene Erleben!



Workshop Inhalte & Verfahren (80% Erleben, 15% Diskussion, 5% Erläutern):

- Yoga: Körpersensibilisierung (Interozeption & Propriozeption)
- Trance: die Diagnostik des eigenen Energiekörpers
- Yoga Nidra: die Trance der tiefen Entspannung
- Yoga: vom Wert ins Fließen zu kommen
- Trance Techniken zur Ablösung fremder Energiefragmente
- Yoga: Wege zur Erschaffung eines 'safe space'; Loslassen von inneren Widerständen
- Trance: Den individuellen Mantra-Powersatz kreieren
- Yoga-Atmung als Brücke zum Unbewussten
- Trance-Übungen und spirituelles Chanting

Datum: **31.05. - 2.06.24**; Freitag: ab 13 Uhr, Sonntag bis 14 Uhr

Ort: Konstanz

Kosten: **380€** inkl. Getränke und Snacks

Anmeldung: E-Mail an info@integrativemedizin-konstanz.de

Ein Workshop für alle, die ihre tieferen Bewusstseinsschichten erkunden möchten.

Der Körper als Sprachrohr für emotionale Themen.

Mentale Unterstützung für Verletzungen, Schmerzen oder Krankheit.