

Bewusstheit und Präsenz

Intensivtage 24. März und 21. April

mit Florian Schäffler

Präsenz ist ein Zustand, der scheinbar Gegensätzliches vereint. Hellwach und gelassen, offen und konzentriert, bereit zu handeln und dennoch gelöst. Präsent zu sein heißt, eine tiefe Verankerung im Hier und Jetzt zu haben und darin einen Ausgangspunkt für das Leben zu finden. Wer präsent ist, ist sich sowohl seiner selbst als auch der Welt bewusst. Die Sinne sind nach innen wie außen gleichermaßen geöffnet. Im Zustand der Präsenz gelingt viel, das Leben fühlt sich leicht und mühelos an.

Oft jedoch ist das Gegenteil der Fall. Wir verstricken uns in Gedanken, Urteilen, Gefühlen oder Körperempfindungen und verlieren den Bezug zum Ganzen. Dadurch wird das Leben zäh und widerspenstig. Wir sind entweder konzentriert *oder* offen, handeln angestrengt *oder* sind entspannt, aber erschöpft. Der Bezug zum Hier und Jetzt ist verloren gegangen und unsere Aufmerksamkeit ist stets woanders.

Die Feldenkrais-Arbeit fördert körperliche Bewusstheit im Hier und Jetzt und ist damit ein grundlegender Schritt in Richtung Präsenz. Um zu einem tieferen Verständnis von Präsenz zu gelangen, brauchen wir aber noch weitere Bezüge. Wir brauchen eine wache Offenheit nicht nur nach innen, sondern auch nach außen. Wir müssen uns all unserer Sinne bewusst werden.

Ein weiterer wichtiger Schritt ist die Entdeckung des Raumes. Damit ist nicht nur der konkrete Raum gemeint, der uns umgibt. Es geht auch um die Entdeckung eines inneren Raumes, der sich zwischen den Inhalten unserer Wahrnehmung offenbart. Der innere wie der äußere Raum besteht unabhängig von aller Veränderung. Präsenz braucht den Bezug zum Raum.

An den Intensivtagen leiten uns folgende Fragen: Wie finde ich zu Präsenz? Wie bleibe ich präsent? Was verhindert Präsenz?

Wir nutzen den Rahmen klassischer Feldenkrais-Lektionen, um Bewusstheit in Präsenz zu erweitern. Darüber hinaus stelle ich Übungen vor, die den Zugang zu Präsenz auch im Alltag erleichtern und die erkennen lassen, was Präsenz verhindert. Wir arbeiten jeder für sich, zu zweit und als Gruppe.

Für die Intensivtage sind keinerlei Vorkenntnisse erforderlich, das Programm richtet sich auch nach den Fragen und Bedürfnissen der Teilnehmer/innen.

Zeit: **Samstag 24. März 12 | 10 Uhr - 12.30 Uhr & 14 Uhr -16 Uhr**
Samstag 21. April 12 | 10 Uhr - 12.30 Uhr & 14 Uhr -16 Uhr

Ort: feldenkrais mitte
Schönhauser Allee 177 (U2 Senefelder Platz)
10119 Berlin

Kosten: 60 € je Tag

Bitte rechtzeitig anmelden unter: 49 85 35 91 oder info@feldenkrais-mitte.de