

# Mind the Body - Achtsamkeit und Körperarbeit im Schwarzwald

Mittwoch, 7. Oktober 2020 11:00 Uhr-  
Sonntag, 11. Oktober 2020 12:30 Uhr

Das Wandelhaus  
4 Übelbach  
77709 Wolfach



All unser Erleben ist auch körperliches Erleben. Wir reagieren fein auf unsere Umgebung und unsere innere Erfahrung mit dem Atem, mit unserer Muskulatur, mit einem sehr veränderlichen Stoffwechsel, Hormonhaushalt und Immunsystem. Oft geschieht das, ohne dass wir es spüren, und manchmal bemerken wir etwas davon auf angenehme oder auch unangenehme Art und Weise.

Mit Übungen aus verschiedenen Ansätzen der Körperarbeit (Breema, Qi-Gong, Yoga), Meditationspraxis und sinnlicher Erfahrung wollen wir das Gewahrsein für gegenwärtiges Erleben fördern. Den Körper bewusst mit allen Sinnen, Gewicht, Atmung, Haltung, Bewegung, Gesichtsausdruck und Stimme, wahrzunehmen, bringt uns in die Präsenz. Wenn wir in Kontakt mit unserer gegenwärtigen körperlichen Erfahrung sind, schweifen unsere Gedanken und Gefühle weniger automatisch in die Vergangenheit und Zukunft und wir werden freier, unseren Werten entsprechend zu handeln.

Wir werden täglich Körperarbeit anbieten und anleiten (sowohl in Einzel- als auch in Partnerübungen) und in Verbindung bringen mit Achtsamkeitspraxis in Form von Meditation, Stille, bewusstem Austausch und auch Zeit in der Natur, die um das Seminarhaus im Schwarzwald reichlich vorhanden ist.

Darüber hinaus haben wir vereinbart, dass die Küche Teil des Seminars sein wird: in Form von guten vegetarischen Speisen, die uns von Deniz zubereitet werden. Wir wollen achtsames Essen bewusst auch als Thema ins Seminar einbeziehen. Lasst euch überraschen.

Hin und wieder wird es Anregungen geben, etwas davon auch in die jeweilige berufliche Praxis zu übertragen, in erster Linie ist der Kurs jedoch für uns selbst bestimmt. Wir gehen davon aus, dass Zeit für dezidierte Selbstsorge und das Einüben von Präsenz mittelbar den Menschen zugute kommt, mit denen wir in unterschiedlichen Kontexten arbeiten. Immer wieder bei Sinnen und geistesgegenwärtig im Kontakt mit sich selbst zu sein, fördert Kreativität, Mitgefühl und die Verbindung zu anderen.

Bitte beachtet, dass es im Seminarhaus zumeist Mehrbettzimmer gibt, die sehr schlicht und preiswert sind. Es gibt dazu drei Gemeinschafts-Badezimmer. Alles ganz wunderbar, aber eben geteilt. Zudem finden sich Zimmer in der Umgebung des Seminarhauses, wenn jemand Wert auf eine andere Form der Übernachtung legt. Im Sinne von Theresa von Avilas "Tu Deinem Leib etwas Gutes, damit Deine Seele Lust hat, darin zu wohnen" freuen wir uns auf achtsame Tage mit euch.

**Termin:**

07.-11.10.2020 (Beginn um 11.00 Uhr und Ende um 12.30 Uhr)

**Ort:**

Das Wandelhaus, Übelbach im Schwarzwald (Wolfach)  
Tel. 07834 - 8670763 • info@daswandelhaus.de • www.daswandelhaus.de

**Kosten:**

Kursgebühr: 490,00 Euro

Unterkunft incl. Verpflegung im Wandelhaus je nach Zimmertyp zwischen 35-55 Euro pro Tag.

**Bitte bucht die Zimmer separat direkt im Wandelhaus.**

**Leitung:**

Herbert Assaloni & Tom Pinkall & Deniz Tuncer (Kochkunst)  
www.zumbeherztenleben.ch • www.act-mindful.space • www.culturepulse.de

**Storno:**

Ab 12 Wochen vor Kursbeginn sind 25 % der Seminarkosten zu zahlen.

Ab 8 Wochen vor Kursbeginn sind 50 % der Seminarkosten zu zahlen.

Ab 4 Wochen vor Kursbeginn sind 75 % der Seminarkosten zu zahlen.

Ab Kursbeginn sind 100 % der Seminarkosten zu zahlen.

Für die Zimmer gelten die Stornobedingungen des Wandelhauses oder der jeweiligen Unterkunft.

**Anmeldung:**

<https://www.act-mindful.space/seminare/mind-the-body>