



## „Enge überwinden – Weite leben“ Wie wir bewusst mit Ängsten und Blockaden in der Praxis umgehen können. Workshop

Das Gefühl von Enge ist uns allen in den unterschiedlichsten Situationen bekannt.

Mal äußert es sich in einer Hemmung zu sprechen oder vielmehr darin, die richtigen Worte zu finden, wie beispielsweise in einer Prüfungssituation, einer Beklommenheit, die uns daran hindert konkret zu handeln, dem Wahrnehmen von Unwohlsein sowie letztlich auch durch eine Schmerzreaktion im Körper. Die Zeitqualität befeuert und verstärkt bewusste (Existenzangst) und unbewusste Ängste, so dass wir mehr denn je dieses Gefühl der Enge wahrnehmen und es so stark wie noch nie unseren (Praxis-) Alltag bestimmt und begleitet. Um mit diesen Ängsten und Blockaden bewusst umgehen zu können, ist es erforderlich, dass wir über die Körperintegration im Kontakt, das Gefühl von Weite zur Verfügung stellen können, so dass über die Spiegelerfahrung und mit Hilfe unserer ureigenen Körperintelligenz eine Beruhigung des Nervensystems durch einfache Atemtechniken und Bewegungen wieder stattfinden kann.

Mit diesem Workshop bauen wir auf den gleichnamigen Vortrag auf. Mit Übungen aus dem Meridian Qigong und der Kinesiologie treten wir achtsam über unsere Atmung mit den Engstellen in unserem Körper in Kontakt, schulen unsere Körperwahrnehmung und lernen mit sanften und fließenden Bewegungen die Anspannung und Enge in uns zu lösen.

Wir lernen dabei, wie wir, jeweils auf die Situation oder Begegnung abgestimmt, auf Angst oder Enge in uns oder unserem Gegenüber reagieren können, damit sich unser Nervensystem wieder beruhigen kann. Die praktischen Übungen helfen dabei, uns wieder zu erden. Das Verständnis über die Zusammenhänge der vielfältigen Auslöser von Enge, Blockaden und Angst hilft uns, bewusster damit umzugehen. Wir setzen Anker, wenn die Situation droht, außer Kontrolle zu geraten.

Der Workshop wird mit einer kleinen Mediation abgeschlossen.

**Termine/Uhrzeit:** 24. März, 31. März, 21. April 2023, 17.15-20.30 Uhr

**Teilnahmevoraussetzungen:** Keine

**Teilnehmer Zahl:** min. 6 - max. ca. 10 Teilnehmer

**Kosten:** € 135,00/ € 120,00 für Ausbildungsteilnehmer der Heilpraktikerschule

**Kursort:** Heilpraktikerschule Landsberg – bei Bedarf online

**Kursleitung:** HP Lydia Landes, geb. 1975, 1 Sohn,



Heilpraktikerin seit Nov. 2014 in eigener Praxis in Landsberg und München tätig.

Praxisschwerpunkte: TCM (Traditionelle

Chinesische Medizin mit 5 Elemente Akupunktur, Ohrakupunktur, Cranio-Sacrale Therapie, Spagyrik (Phylak-Sachsen, Soluna),

Holistische Psycho-Kinesiologie nach Silvana Schmitt,

Meridian Qigong Kurse und Workshops über VHS Landsberg und in eigener Praxis in Landsberg

