

## David's **Online** Angebote via Zoom - 2. Halbjahr 2023 und 2024

### **6-teiliger Workshop Online via Zoom: „Body Resonance Intensive Training“**

jeweils Samstag von 10-12h + 18-20h (siehe unten)

**Termine: Online-Intensive Training, max. 10 Teilnehmer**

<b>Block 1</b>	und/oder <b>Block 2</b>
Teil 1: Sa. 11. Nov. 2023	Teil 4: Sa. 10. Feb. 2024
Teil 2: Sa. 09. Dez. 2023	Teil 5: Sa. 02. März 2024
Teil 3: Sa. 13. Jan. 2024	Teil 6: Sa. 06. April 2024

Man kann die Blöcke 1 und 2 einzeln besuchen oder gemeinsam

**Kosten:** Block 1: Teil 1-3 € 315 und/oder Block 2: Teil 4-6 € 315

Block 1 + 2: Teil 1-6 zusammen € 585

- Block 1:**
- Teil 1: Anhaftungen/Süchte
  - Teil 2: Erwachen aus gewohnten Denkmustern
  - Teil 3: Einschränkende Überzeugungen auflösen
- Block 2:**
- Teil 4: Lernen mit Veränderung/Unsicherheit umzugehen + sich damit wohler fühlen
  - Teil 5: „Spirituelle Ausreden“ – Vermeidungstaktiken erkennen
  - Teil 6: Ausgebrannt – Selbstfürsorge (Selbstpflege)

Die Titel sind Einstiegspunkte für uns, um bestimmte Themen unseres Alltagslebens in Form von Beispielen genauer zu betrachten. Die Teilnehmer arbeiten auch paarweise daran und treffen sich gemeinsam zwischen den Einheiten.

Der antike griechische Philosoph Heraklit behauptete, dass die einzige Konstante im Leben die Veränderung sei. Die sich verändernde Natur des Lebens voll und ganz zu akzeptieren, scheint mir der einzige Weg zu sein, sich wirklich lebendig zu fühlen. Dies bedeutet nicht, dass Veränderungen zufällig und daher bedeutungslos sind. Das Leben mag chaotisch und vielleicht unendlich komplex sein, aber es gibt Muster, die immer wieder auftauchen. Die geometrischen Formen, Fraktale und sich wiederholenden Muster, die klar definierten Bahnen folgen, sind eine Erinnerung der Natur an die „Ganzheit“, die allen scheinbar grundverschiedenen Teilen zugrunde liegt.

Auch wenn alles im Wandel ist, einschließlich unseres physischen Körpers, unserer Gedanken und alles in dieser Welt, in der wir leben, herrscht im Herzen des Seins dennoch eine Stille. Manchmal stelle ich es mir als die aufgeladene Stille vor, die im Auge eines Hurrikans herrscht. Wenn wir in Kontakt mit dieser inneren Stille sind, wird die sich verändernde Welt zu einem Wunder, das wir erleben können, und nicht zu einer Last, die wir überleben müssen.

Diese intensive Serie ist eine Erkundung dessen, wie und was wir im Leben schätzen; wie wir ihm Bedeutung zuschreiben und uns selbst einen Sinn geben.

In diesen Workshops werden wir uns an der herzzentrierten Arbeit beteiligen, um in Achtsamkeit zu leben und dem Göttlichen/Spirit zu dienen. Die vorgeschlagenen Themen sind lediglich eine Linse, durch die wir Probleme betrachten können, denen wir alle in unserem Alltag begegnen. Diese intensiven Tage sind für uns eine Chance, zusammenzukommen auf der Suche nach einem neuen Sinn, einem neuen Verständnis dafür, wie wir kreativer und damit freudvoller leben können.

#### **Info & Anmeldung:**

Katrin Unterberg, Tel: +49 (0) 2772 924 740, Mobil +49 (0) 171 21 16 865, [katrin@bodyresonance.org](mailto:katrin@bodyresonance.org)

**Information:** Karen De Souza, Tel: +43 (0) 664 6328819, [info@bodyresonance.org](mailto:info@bodyresonance.org)

# **Body Resonance®** „BewusstSein fürs Leben“ richtet sich an Jedermann / -frau!

## **“Drop In” Online-Abende via Zoom: Kosten € 20 pro Abend**

Eine Gelegenheit, sich mit David und seiner Arbeit vertraut zu machen und die Verbundenheit von jedem Ort aus zu erkunden. Auch wenn wir während des Abends keinen physischen Kontakt haben können, sind die energetischen Verbindungen mindestens genauso stark.

Ob der Abend von Diskussion, Vortrag, Meditation oder Übungen geprägt ist hängt davon ab, was das Resonanzfeld der Gruppe eröffnet, von dem jeder der Anwesenden Teil ist. Auf alle Fälle wird es ein Abend sein, der uns mit tiefen Erfahrungen und neuen Eindrücken in den Alltag gehen lässt.

### **2023:**

Do. 12.01.2023 um 18h – 20h

Do. 16.02.2023 um 18h – 20h

Do. 23.03.2023 um 18h – 20h

Do. 13.04.2023 um 18h – 20h

Do. 22.06.2023 um 18h – 20h

Do. 07.09.2023 um 18h – 20h

Do. 09.11.2023 um 18h – 20h

Do. 07.12.2023 um 18h – 20h

### **2024:**

Do. 12.01.2024 um 18h – 20h

Do. 15.02.2024 um 18h – 20h

Do. 21.03.2024 um 18h – 20h

Do. 02.05.2024 um 18h – 20h

Do. 27.06.2024 um 18h – 20h

Do. 05.09.2024 um 18h – 20h

Do. 03.10.2024 um 18h – 20h

Do. 12.12.2024 um 18h – 20h

### ***Info & Anmeldung:***

Katrin Unterberg, Tel: +49 (0) 2772 924 740, Mobil +49 (0) 171 21 16 865, [katrin@bodyresonance.org](mailto:katrin@bodyresonance.org)

***Information:*** Karen De Souza, Tel: +43 (0) 664 6328819, [info@bodyresonance.org](mailto:info@bodyresonance.org)